„Parentaj sensibil și inteligent arată părinţilor cum să înţeleagă și să integreze experienţele din propria copilărie într-un stil de creștere și educare a copiilor care promovează comunicarea sănătoasă, atașamentul semnificativ și încrederea”.

SAL SEVERE, PH. D., autor al volumului *How to Behave So Your Children Will, Too!*

„Iată o carte excelentă, cu un mesaj pozitiv, uman și plin de compasiune. Salut accentul pus pe legătura și comunicarea de ordin emoţional între părinte și copil și teza potrivit căreia, pe măsură ce te înţelegi și intri în legătură cu tine însuţi, poţi relaţiona mai bine cu propriul copil. Această carte va fi extrem de interesantă și utilă pentru părinţi.

L. ALAN SROUFE, PH. D., profesor la Institute of Child Development, University of Minnesota, Minneapolis, autor al volumului *Emoţional Development:*

The Organization of Emoţional Life in the Early Years

„Cartea edificatoare și inspiratoare scrisă de Daniel Siegel și Mary Hartzell prezintă un model practic de creștere și educare a copiilor care încurajează un dialog empatic cu sine și cu propriii copii. În consecinţă, creșterea și educarea copiilor devine nu doar ceva ce facem, dar ceva care face parte într-o mare măsură din cine suntem. În calitate de părinte a șapte copii, această carte are un loc permanent pe noptiera mea”.

KATE CAPSHAW SPIELBERG

„Iată o carte ce trebuie citită de toţi părinţii. Creșterea și educarea copiilor este cea mai importantă meserie din lume, iar această carte o face mai lesne de înţeles și mai ușoară”.

HAROLD S. KOPLEWICZ, M.D., director al NYU Child Study Center, autor al volumului *More Than Moody:*

Recognizing and Treating Adolescent Depression

„*O* abordare nouă care te pune pe gânduri a creșterii și educării copiilor”.

ELLEN GALINSKY, președinte al Families and Work

Institute, autoare a volumului *Ask the Children*

„Fiecare părinte s-ar cuveni să citească Parentaj sensibil și inteligent. Debordând de informaţii fascinante despre creier pe care nu le poţi citi în orice volum despre creșterea și educarea copiilor, această carte te va face să privești cu și mai mult interes modul în care învaţă și cresc copiii tăi”.

BETTY EDWARDS, autoare a volumului *Drawing on the Right Side of the Brain*

„Oricine se simte condamnat să repete greșelile propriilor părinţi ar trebui să ia un exemplar din această carte. Cititorii învaţă să exploreze și să rezolve problemele din trecut, eliberându-i pentru a-și dezvolta optim potenţialităţile pe care le poartă în ei, într-o manieră flexibilă și cu maximă implicare”.

JESSICA TEICH, autoare a volumului *Trees Make the Best Mobiles: Simple Ways to Raise Your Child in a Complex World*

„Parentaj sensibil și inteligent este o unealtă extraordinară pentru creșterea și educarea copiilor. Darul acestei cărţi constă în faptul că este un excelent memento pentru a fi mai empatici cu proprii copii și, la fel de important, cu noi înșine. Ea ne revelează că nu este niciodată prea târziu să-ţi vindeci vechile răni și să te reeduci pe tine însuţi. Făcând acest lucru, ţi se permite să fii mai prezent și mai plin de bucurie în călătoria copilului tău. Atât părintele, cât și copilul ajung la destinaţie mai întregi și mai iubitori”.

JESSIE NELSON, regizor, producător și scenarist

„Structura unică a acestei cărţi ne oferă o oportunitate rară de a reflecta asupra creșterii și educaţiei pe care am primit-o în copilărie, să păstrăm ceea ce funcţionează și să regândim cum am vrea să ne creștem și să ne educăm propriii copii. Aceste intuiţii fascinante ne pot schimba raportarea la experienţele noastre din trecut și la efectele lor asupra personalităţii noastre de azi”.

SIR RICHARD BOWLBY, B.T., șef al consiliului

director, Centre for Attachment-Based Psychoanalytic Psychotherapy

„Această carte combină într-un mod unic experienţa clinică a unui psihiatru cu înţelepciunea profundă a unei profesoare de grădiniţă a cărei practică e îmbibată de frustrările, bucuriile, disperarea, și exaltarea de clipă de clipă care constituie experienţa fiecărui copil. împreună, Siegel și Hartzell exfoliază cu delicateţe multiplele straturi ale creșterii și educării copiilor pentru a da la iveală natura pură a relaţiei ce se află în miezul ei”.

NEAL HALFON, M.D. M.P.H., profesor de pediatrie, Community Health Sciences and Policy Studies, UCLA;

director, UCLA Center for Healthier Children, Families and Communities; și editor, *Child Rearing în America: Challenges Facing Parents with Young Children*

PARENTAJ SENSIBIL ȘI INTELIGENT

A zecea ediţie aniversară

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

SIEGEL, DANIEL J

Parentaj sensibil şi inteligent / Daniel Siegel / Hartzell Mary;

trad.: Marian Stan.

— Bucureşti: Herald, 2014

Bibliogr. Index

ISBN 978 – 973 – 111 – 425 – 5

I. Stan, Marian (trad.)

159 – 9

DANIEL J. SEIGEL, M.D. and MARY HARTZELL, M. Ed.

Parenting from Inside Out

HOW A DEEPER SELF-UNDERSTANDING CAN HELP YOUR RAISE

CHILDREN WHO THRIVE

Copyright © 22014 by Mind Your Brain, Inc., and Mary Hartzell, M. Ed.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or în part in any form. This edition

published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărţi nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă şi prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informaţiei, fără permisiunea editorului. Ediţie în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 22013

DANIEL J. SIEGEL, µ. d.
MARY HARTZELL, m. ed.
PARENTAJ SENSIBIL ŞI INTELIGENT
SĂ NE ÎNŢELEGEM MAI PROFUND PE NOI ÎNŞINE PENTRU A CREŞTE COPII FERICIŢI
Traducere din limba engleză: MARIAN STAN
EDITURA HERALD
Bucureşti
Coordonatorul colecţiei:
Otilia Mantelers
Redactor:
Gabriela Deniz
Viziune grafică:
Carmen Lucaci
DTP:
Teodora Vlădescu
Lector:
Sanda Albu

Notă

Această carte este concepută pentru a oferi informaţii precise şi avizate în legătură cu subiectul tratat, depunându-se toate eforturile în a-i asigura corectitudinea şi caracterul exhaustiv. Cu toate acestea, nici editorul, nici autorii nu au intenţia de a furniza cititorului consiliere sau servicii specializate, cartea de faţă nedorindu-se a fi un substitut pentru consiliere, tratament sau orice alt asemenea demers profesionist. Dacă aveţi nevoie de asemenea consiliere sau asistenţă specializată, vă recomandăm să solicitaţi serviciile unui profesionist competent în respectiva specialitate.

Copiilor noştri pentru bucuria şi înţelepciunea pe care o aduc în vieţile noastre şi în semn de preţuire pentru

Părinţii noştri, pentru darul fără de pereche al vieţii şi pentru tot ceea ce am învăţat de la ei.

Prefaţa la cea de-a zecea ediţie aniversară

Este o plăcere să vă oferim spre lectură această ediţie aniversară a volumului *Parentaj sensibil şi inteligent*. În clipa când am conceput această nouă abordare, am fost inspiraţi de anumite descoperiri ştiinţifice recente care revelau că cel mai bun element de predicţie a gradului de siguranţă pe care o resimte un copil în relaţia de ataşament faţă de adultul care îl are în grijă este modul în care acesta din urmă îşi înţelege propriile experienţe din copilărie. Am dorit să creăm o aplicaţie practică pentru aceste importante descoperiri ştiinţifice, astfel ca părinţii din întreaga lume să poată beneficia direct de pe urma ei. În ultimii zece ani, au fost studiate peste zece mii de persoane şi copiii lor, provenind din medii social-culturale şi economice diverse, iar rezultatele acestor cercetări au confirmat încă o dată principiul de bază al creşterii şi educării copiilor din interior spre exterior: faptul de a-ţi înţelege propria viaţă este cel mai frumos dar pe care îl poţi oferi copilului tău sau ţie însuţi.

Ataşamentul sigur este doar un element al acelui amplu puzzle al dezvoltării ce include mulţi factori capabili să influenţeze modul în care copiii tăi intră în adolescenţă şi în viaţa adultă, în vreme ce acesta sprijină dezvoltarea optimismului şi a stării de bine la copii, mulţi alţi factori, precum moştenirea genetică, relaţiile cu cei de aceeaşi vârstă şi experienţele din şcoală şi din societate în sens larg influenţează gradul de succes al copiilor noştri în viaţă. Cu toate acestea, ataşamentul este factorul prin intermediul căruia noi, ca părinţi, putem influenţa direct viaţa copiilor noştri, din cauza acestui principiu fundamental în abordarea din interior spre exterior: determinant nu este ceea ce vi s-a întâmplat în copilărie, ci modul în care înţelegeţi acele experienţe care v-au

influenţat viaţa. Cunoscând cât de puternice sunt implicaţiile acestei descoperiri ştiinţifice, am alcătuit o abordare pas cu pas, pe care părinţii şi alte persoane ce au în grijă copii o pot folosi pentru a ameliora nu numai relaţiile lor cu copiii pe care îi au în grijă, dar şi relaţiile cu alţi adulţi. Este o situaţie în care toată lumea câştigă: copiii voştri se vor dezvolta în condiţii optime, relaţiile voastre interpersonale vor înflori, iar până şi relaţia voastră cu voi înşivă va prospera, fiind infuzată cu mai multă înţelegere de sine.

Deoarece ne dezvoltăm pe durata întregii noastre vieţi, această călătorie din interior spre exterior se dovedeşte utilă indiferent de vârstă. Am primit reacţii entuziaste de la adulţi tineri şi de la oameni trecuţi de prima tinereţe – chiar trecuţi de optzeci şi nouăzeci de ani! Deoarece modul în care copiii noştri se ataşează de noi influenţează modalitatea în care se dezvoltă începând cu primii ani de viaţă, nu este niciodată prea târziu să vă înţelegeţi viaţa pentru a vă ajuta copiii – chiar dacă nu merg încă la grădiniţă sau sunt adolescenţi sau adulţi. Am considerat această abordare ca fiind o strategie practică cu bază ştiinţifică, care se înfăţişează ca o mare îmbrăţişare încurajatoare. Nu este întotdeauna uşor să-ţi înţelegi viaţa şi, prin urmare, am întreţesut o mulţime de idei practice utile şi cunoştinţe concrete asupra acestei abordări pentru a vă fi de ajutor pe drum. Faptul că atât de mulţi oameni de pe tot mapamondul ne-au spus despre cartea de faţă că se numără printre „favoritele” lor, sugerează că această călătorie din exterior spre interior merită efortul. Veţi înflori împreună cu copiii voştri! Ce-ţi poţi dori mai mult în privinţa concentrării energiei tale emoţionale şi a preţiosului timp de care dispui în această viaţă? Bucuraţi-vă şi anunţaţi-ne cum funcţionează cele propuse aici în cazul vostru!

Dan şi Mary

INTRODUCERE

O ABORDARE INTROSPECTIVĂ A ROLULUI DE

PĂRINTE

Modul de raportare la propriile experienţe din copilărie are o înrâurire profundă asupra modului în care îţi creşti şi educi copiii. În această carte, vom arăta cum înţelegerea de sine influenţează perspectiva pe care o avem asupra rolului nostru de părinţi. O mai profundă înţelegere de sine vă poate ajuta să clădiţi o relaţie mai eficientă şi mai plăcută cu copiii dumneavoastră.

Pe măsură ce ne maturizăm şi ne înţelegem, putem oferi fundamentul confortului şi siguranţei emoţionale ce le îngăduie copiilor să crească în condiţii optime. Cercetările din domeniul dezvoltării copilului au demonstrat că sentimentul de siguranţă pe care îl resimte copilul în relaţia de ataşament faţă de părinţi este strâns legat de modul în care aceştia din urmă îşi înţeleg propriile experienţe din copilărie. În ciuda opiniei multora, experienţele din copilărie nu vă determină soarta. Dacă aţi avut o copilărie dificilă, dar aţi reuşit să înţelegeţi acele experienţe, nu sunteţi condamnat să creaţi din nou acelaşi tip de interacţiune negativă cu proprii dvs. copii. S-a demonstrat ştiinţific că, în lipsa unei asemenea înţelegeri de sine, este foarte probabil ca istoria să se repete, deoarece modelele negative de interacţiune familială se transmit de la o generaţie la alta. Cartea de faţă este concepută pentru a vă ajuta în înţelegerea vieţii dvs., explicând modul în care experienţele din copilărie v-au influenţat viaţa şi modul în care vă dăunează ele în exercitarea rolului de părinte.

Când devenim părinţi, ni de oferă ocazia de necrezut să ne maturizăm ca indivizi, deoarece suntem puşi în situaţia de a reveni într-o relaţie apropiată de tip părinte-copil, de astă dată într-un rol diferit. Părinţii au spus de atâtea ori: „Nu credeam că voi face sau spune copiilor mei tocmai acele lucruri care m-au rănit când eram copil”. Părinţii se simt blocaţi în modele comportamentale contraproductive şi repetitive ce nu îi ajută deloc să găsească drumul spre relaţiile de tip formator bazate pe

dragoste pe care le-au avut în vedere la începutul carierei lor de părinţi. Faptul de a înţelege viaţa poate elibera părinţii de modelele comportamentale ale trecutului, cărora le-au rămas prizonieri.

Despre autori

Autorii au folosit pentru scrierea acestei cărţi propriile experienţe profesionale din munca lor cu copiii şi părinţii – Dan, în calitate de specialist în psihiatria infantilă, iar Mary ca educatoare pentru copii mici şi părinţi. Ambii sunt părinţi, Dan având copii ce au depăşit vârsta adolescenţei, Mary copii mari şi nepoţi.

În calitatea de educatoare, Mary lucrează cu copii şi familii de peste patruzeci de ani, conducând o grădiniţă, educând copii, părinţi şi profesori şi oferind consiliere individuală părinţilor.

Toate aceste experienţe i-au dat ocazia să cunoască viaţa a numeroase familii şi să afle foarte multe despre frustrările şi bucuriile de care au parte părinţii în îndeplinirea acestei sarcini deseori intimidante.

Mary şi Dan s-au întâlnit pentru prima dată când fiica lui Dan era înscrisă la grădiniţa condusă de Mary. Abordarea promovată aici include un respect deplin pentru experienţa emoţională a copilului, încurajând relaţii bazate pe demnitate şi creativitate între copii, părinţi şi educatori, în acea perioadă, Dan lucra în cadrul unei comisii de educare a părinţilor şi a ţinut câteva conferinţe despre dezvoltarea cerebrală pentru uzul părinţilor şi al educatorilor. Când Mary şi Dan au realizat multele paralelisme ce existau între modalităţile lor de abordare a creşterii şi educării copiilor, au decis să facă un seminar comun.

Interesul lui Dan faţă de ştiinţa dezvoltării, ca şi experienţa sa în psihiatrie infantilă i-au oferit o perspectivă diferită, dar complementară. De-a lungul a peste douăzeci de ani, Dan a lucrat pentru a sintetiza o gamă variată de discipline ştiinţifice într-un cadru integrat pentru a înţelege cum evoluează mintea, creierul şi

relaţiile umane. Convergenţa dintre mai multe perspective ştiinţifice a fost numită „neurobiologie interpersonală” şi în prezent face parte din mai multe programe educaţionale profesioniste ce pun accentul pe sănătatea psihică şi pe confortul emoţional. Când a apărut prima ediţie a cărţii sale, *The Developing Mind*: *Toward a Neurobiology of Interpersonal Expérience* (Guilford Press, 1999/2012), Mary şi Dan începuseră să predea un curs comun. Reacţiile entuziaste ale părinţilor i-au inspirat să înceapă colaborarea la cartea de faţă. În cadrul seminarului, mulţi părinţi au spus cât de folositoare s-au dovedit a fi aceste idei pentru a-i ajuta să se înţeleagă pe ei înşişi şi să creeze legături pline de sens cu propriii lor copii. Nu puţini părinţi i-au îndemnat: „De ce nu scrieţi ceva împreună, astfel încât şi alţii să aibă parte de impresionanta voastră ştiinţă şi înţelepciune – şi energie – pe care aţi adus-o în seminar?”

Suntem încântaţi că avem şansa de a vă împărtăşi concepţiile noastre. Sperăm că această carte comunică într-o manieră plăcută şi accesibilă unele dintre ideile despre arta şi ştiinţa de a cultiva relaţii şi despre cunoaşterea de sine. Sperăm de asemenea că această carte vă va fi de ajutor pentru ca dvs. şi copilul dvs. să vă descoperiţi reciproc cu bucurie crescândă în fiecare zi.

A CULTIVA RELAŢII ŞI ÎNŢELEGERE DE SINE

Modul cum comunicăm cu propriii noştri copii are un impact profund asupra dezvoltării lor. Când comunicarea este reciprocă şi afectuoasă, acest lucru face să se dezvolte în copil un sentiment de securitate. Relaţiile sigure, dătătoare de încredere ajută copiii să reuşească în multe domenii ale vieţii lor.

Abilitatea noastră de a comunica eficient, creând copiilor noştri un sentiment de securitate, ţine într-o măsură hotărâtoare de măsura în care noi am înţeles şi am integrat evenimentele din propria noastră copilărie. Faptul de a fi descoperit resorturile intime ale vieţii noastre ne permite să înţelegem şi să asumăm propriile experienţe din copilărie, cu tot binele şi răul lor, ca pe o parte a

poveştii vieţii noastre, care continuă. Nu putem schimba ceea ce ni s-a întâmplat în copilărie, dar putem schimba ceea ce credem despre acele evenimente.

Raportându-ne diferit la propria viaţă, devenim capabili să conştientizăm experienţele noastre din prezent, inclusiv emoţiile şi percepţiile noastre, şi să realizăm impactul pe care evenimentele din trecut îl au asupra prezentului. Înţelegând cum anume ne amintim şi cum ne alcătuim o imagine a noastră înşine ca parte a lumii în care trăim, putem să realizăm modalitatea în care trecutul ne influenţează vieţile. Faptul de a ne fi înţeles vieţile îi ajută pe copiii noştri, deoarece ne eliberează de constrângerile trecutului, făcându-ne capabili să relaţionăm cu ei într-o manieră spontană şi empatică, ce le creează condiţii optime de creştere. Pe măsură ce vom putea să ne înţelegem propria noastră experienţă emoţională, vom fi capabili să relaţionăm empatic cu copiii noştri, ajutându-i să se înţeleagă pe ei înşiși şi să se dezvolte armonios.

În absenţa reflecţiei, istoria tinde să se repete, iar părinţii cad în capcana de a transmite copiilor lor modele nocive din trecut. Făcând efortul de a ne înţelege vieţile, putem ieşi din situaţia, de altfel, aproape previzibilă, în care cauzăm copiilor noştri acelaşi tip de traume pe care le-am suferit în copilăria noastră. Studiile au arătat clar că ataşamentul copiilor noştri faţă de noi va fi influenţat de ceea ce ni s-a întâmplat când eram tineri, dacă nu reuşim să procesăm şi să înţelegem acele experienţe. Având acces la resorturile intime ale vieţilor noastre ne putem aprofunda capacitatea de înţelegere de sine, conferind coerenţă experienţei noastre emoţionale, perspectivei asupra lumii şi interacţiunilor cu propriii copii.

Desigur, dezvoltarea integrală a personalităţii copilului este influenţată de mulţi factori, inclusiv moştenirea genetică, temperamentul, sănătatea fizică şi experienţa. Relaţiile dintre părinţi şi copii constituie o parte extrem de importantă, care influenţează direct personalitatea aflată în formare a copilului. Inteligenţa

emoţională, respectul de sine, abilităţile cognitive şi de socializare se construiesc pe baza acestei prime relaţii de ataşament. Modul cum părinţii au reflectat asupra vieţii lor influenţează direct natura acestei relaţii.

Chiar dacă ajungem la o bună cunoaştere de sine, copiii noştri nu vor fi scutiţi de propriile lor experienţe de viaţă. Deşi propria noastră înţelegere de sine le poate pune la dispoziţie o bază sigură, rolul nostru ca părinţi este de a sprijini dezvoltarea copilului nostru, nu de a-i garanta rezultatul. Studiile ştiinţifice sugerează că acei copii care au stabilit o legătură pozitivă în viaţă beneficiază de resurse care-i ajută să facă faţă provocărilor vieţii (rezilienţă). Construirea unei relaţii pozitive cu copiii noştri presupune să fim deschişi faţă de propria noastră maturizare şi dezvoltare interioară.

Prin procesul de reflecţie poţi spori gradul de coerenţă al poveştii vieţii tale şi poţi ameliora relaţia cu propriul copil. Nimeni nu a avut o „copilărie perfectă”, iar unii dintre noi au avut parte de experienţe mai dificile decât alţii. Totuşi, chiar cei care au avut în trecut experienţe cumplit de dificile pot reuşi să rezolve aceste probleme şi să aibă relaţii constructive şi pline de satisfacţii cu propriii copii. Studiile au arătat că şi părinţii care nu au avut parte de „părinţi suficient de buni” pot să înţeleagă ce s-a petrecut în viaţa lor şi să aibă parte de relaţii benefice. Modul în care reuşim să procesăm şi să înţelegem ceea ce s-a petrecut cu noi în trecut este mai important pentru copiii noştri decât ceea ce ni s-a întâmplat. Pe întreg parcursul vieţii noastre avem prilejul de a ne schimba şi maturiza.

Despre această carte

Această carte nu este o carte „cum să”. Ea este despre „cum ne. Vom explora noi perspective asupra creşterii şi educării copiilor prin examinarea modului în care ne amintim, percepem, simţim, comunicăm, intrăm în contact, înţelegem, ne detaşăm şi ne reconectăm, cum reflectăm împreună cu copiii noştri la natura experienţelor

lor lăuntrice. Vom explora teme ce au făcut obiectul unor cercetări recente legate de relaţia părinte-copil, coroborându-le cu descoperiri de ultimă oră din domeniul neuroştiinţelor. Examinând informaţiile oferite de ştiinţă despre modul în care percepem realitatea şi ne relaţionăm, beneficiem de o nouă perspectivă care ne poate ajuta în aprofundarea înţelegerii noastre cu privire la noi înşine, la copiii noştri şi la relaţiile noastre cu ceilalţi.

„Exerciţiile introspective” de la sfârşitul fiecărui capitol pot fi folosite pentru a explora noi posibilităţi de înţelegere lăuntrică şi comunicare interpersonală. Reflecţiile născute în urma acestor exerciţii au ajutat părinţii să aprofundeze înţelegerea unor experienţe din prezent şi din trecut, putând, astfel, să-şi amelioreze relaţiile cu propriii copii.

Consemnarea experienţelor dvs. legate de aceste exerciţii într-un jurnal vă va oferi prilejul unei aprofundări a reflecţiei şi a cunoaşterii de sine. Scrisul poate să ajute la eliberarea psihicului dvs. din hăţişurile trecutului, permiţându-vă o mai bună înţelegere de sine. Notaţiile din jurnal pot să cuprindă tot ceea ce doriţi – desene, reflecţii, descrieri şi povestiri. Unora nu le place să scrie, preferând să reflecteze în singurătate sau să discute cu un prieten. Altora le place să scrie zilnic în jurnal sau în clipa când se simt motivaţi de o experienţă sau de o trăire afectivă. Puteţi face ceea ce credeţi că vi se potriveşte. Exerciţiile îşi vor dovedi validitatea pe terenul unei atitudini deschise şi al unor reflecţii susţinute.

Secţiunile haşurate de la sfârşitul fiecărui capitol, secţiuni intitulate „Ce spune ştiinţa”, vor oferi celor interesaţi informaţii suplimentare despre diverse aspecte ale cercetărilor ştiinţifice care sunt relevante în creşterea şi educarea copiilor de către părinţi. Aceste secţiuni nu sunt esenţiale pentru a înţelege şi pune în practică ideile din corpusul principal al cărţii, oferind un plus de informaţii detaliate într-o manieră accesibilă cititorului, sub forma unei discuţii care furnizează baza ştiinţifică a

multor concepte din carte. Sperăm că le veţi considera nişte prilejuri de reflecţie utile. Fiecare dintre secţiunile intitulate „Ce spune ştiinţa” se referă la textul principal al cărţii, dar ea poate fi citită independent de alte secţiuni ce apar sub acelaşi titlu, având un caracter autonom. Citirea tuturor acestor secţiuni va oferi o viziune interdisciplinară asupra unor aspecte relevante în procesul de creştere şi educare a copiilor.

Oamenii de ştiinţă obişnuiesc să spună că „şansa surâde celor cu mintea bine pregătită”. Cunoştinţele despre ştiinţa dezvoltării şi despre experienţa umană pot pregăti mintea pentru o înţelegere mai profundă a vieţii emoţionale a copiilor voştri şi a dvs. înşi vă. Fie că veţi citi aceste secţiuni după terminarea fiecărui capitol sau preferaţi să le cercetaţi după citirea textului principal al cărţii, sperăm că veţi alege acea variantă care se potriveşte cel mai bine propriei dvs. maniere de a învăţa.

Un mod de abordare a creşterii

ŞI EDUCĂRII COPIILOR

Această carte vă va încuraja să adoptaţi o abordare a creşterii şi educării copiilor care se întemeiază pe principiile înţelegerii lăuntrice şi contactului interpersonal. Ideile de forţă ale acestei perspective sunt concentrarea atenţiei în prezent, disponibilitatea de a învăţa pe tot parcursul vieţii, flexibilitatea răspunsului, *mindsight* şi capacitatea de a te bucura de viaţă.

Prezenţa conştientă

Prezenţa conştientă este centrală în dezvoltarea relaţiilor. Când suntem conştient prezenţi, trăim în momentul de acum, suntem conştienţi de propriile noastre gânduri şi sentimente, fiind de asemenea deschişi la cele ale copiilor noştri.

Abilitatea de a rămâne prezenţi înăuntrul nostru cu claritate ne permite să fim deplin prezenţi alături de ceilalţi şi să respectăm experienţa individuală a fiecărei persoane. Nu există doi oameni care să vadă lucrurile exact în acelaşi fel. Prezenţa conştientă ne face să

respectăm individualitatea şi unicitatea minţii fiecărei persoane.

Când suntem pe de-a-ntregul prezenţi în calitate de părinţi, când suntem prezenţi în mod conştient, le permitem copiilor noştri să se trăiască pe sine deplin în fiecare moment. Copiii învaţă despre ei înşişi prin modul în care noi comunicăm cu ei.

Când suntem preocupaţi de trecut sau îngrijoraţi de viitor, chiar dacă suntem fizic prezenţi lângă copiii noştri, din punct de vedere mental suntem absenţi. Copiii nu au nevoie de noi tot timpul, dar au nevoie de prezenţa noastră în interacţiunile prin care se relaţionează. A fi conştient prezent ca părinte înseamnă să acţionezi intenţionat. Cu alte cuvinte, să alegi un comportament ce are ca scop confortul emoţional al copilului tău.

Copiii simt imediat o asemenea intenţie şi se dezvoltă pozitiv atunci când părinţii interacţionează cu ei în mod conştient. Ei îşi dezvoltă percepţia de sine şi capacitatea de relaţionare tocmai pe terenul legăturilor de tip emoţional cu noi.

Disponibilitatea de a învăţa pe tot parcursul vieţii

Copiii dvs. vă oferă prilejul de a vă maturiza, punându-vă în situaţia să examinaţi probleme nerezolvate din propria dvs. copilărie. Dacă veţi considera asemenea provocări o povară, creşterea şi educarea copiilor poate deveni o corvoadă insuportabilă. Dacă, pe de altă parte, încercaţi să vedeţi asemenea momente ca prilejuri de a învăţa, atunci veţi fi capabili să vă continuaţi propria maturizare şi dezvoltare psihică. O atitudine de acceptare a faptului că puteţi învăţa pe tot parcursul vieţii vă îngăduie să abordaţi creşterea şi educarea copiilor cu o minte deschisă, ca pe o călătorie plină de surprize.

Mintea continuă să se dezvolte pe întreg parcursul vieţii. Structura ei este dată de activitatea creierului. Descoperirile din neuroştiinţe ne pot oferi, astfel, informaţii utile pentru a ne înţelege pe noi înşine. Descoperiri recente din acest domeniu sugerează faptul că

pe întreaga durată a vieţii creierul continuă să dezvolte atât noi conexiuni, cât şi noi neuroni. Conexiunile dintre neuroni determină modul în care se creează procesele mentale. Experienţa structurează conexiunile neuronale din creier. Prin urmare, experienţa ne formează mintea. Relaţiile interpersonale şi autoreflecţia stimulează dezvoltarea continuă a minţii: calitatea de părinte ne oferă prilejul de a continua să învăţăm, reflectând asupra experienţelor noastre din mereu alte puncte de vedere. De asemenea, ea ne dă ocazia de a crea o atitudine de deschidere în copiii noştri, cultivându-le curiozitatea şi ajutându-i continuu să exploreze lumea înconjurătoare. Interacţiunile complexe şi deseori provocatoare pe care le presupune creşterea şi educarea copiilor ne dau prilejul de a crea noi posibilităţi pentru creşterea şi dezvoltarea copiilor noştri şi, împreună cu ei, a noastră înşine.

Flexibilitatea răspunsului

Una dintre cele mai mari provocări ale rolului de părinte constă în găsirea unor modalităţi flexibile de a răspunde diverselor situaţii. Flexibilitatea în răspuns este capacitatea minţii de a discerne dintr-o mare varietate de procese psihice, precum impulsuri, idei şi sentimente, pentru a găsi un răspuns bine gândit şi neautomat. În loc de a reacţiona automat la o anume situaţie, individul poate reflecta şi alege deliberat direcţia de acţiune propice. Flexibilitatea răspunsului este diametral opusă reacţiei impulsive şi automate. Ea presupune capacitatea de a amâna recompensa şi de a inhiba comportamentele impulsive. Această capacitate este piatra de temelie a maturităţii emoţionale şi a relaţiilor bazate pe empatie.

În anumite împrejurări, flexibilitatea în răspuns poate fi diminuată. Când suntem obosiţi, înfometaţi, frustraţi, dezamăgiţi sau furioşi putem pierde capacitatea de a reflecta, limitându-ne aptitudinea de a ne alege comportamentul. Ne putem lăsa duşi de valul emoţiilor, pierzând din vedere ansamblul. În asemenea cazuri, nu mai putem gândi limpede, existând riscul unor reacţii

exagerate care provoacă suferinţă copiilor noştri.

Copiii ne provoacă la păstrarea flexibilităţii şi echilibrului emoţional. Poate fi dificil să împaci flexibilitatea cu importanţa pe care o are structura în viaţa unui copil. Părinţii pot învăţa cum să găsească acest echilibru şi să cultive flexibilitatea în copiii lor elaborând răspunsuri flexibile în propriile lor interacţiuni. Când suntem flexibili, putem alege comportamentele la care vom face apel, precum şi abordarea şi valorile pe care le promovăm ca părinţi. Avem capacitatea de a fi proactivi, în loc de a ne limita la simple reacţii. Flexibilitatea în răspuns ne îngăduie să conţinem o gamă largă de afecte şi să răspundem doar după ce luăm în considerare punctul de vedere al celuilalt. Când părinţii au capacitatea de a răspunde cu flexibilitate propriilor copii, sunt mari şanse ca aceştia din urmă să dezvolte, la rându-le, aceeaşi flexibilitate.

Mindsighi

Mindsight este capacitatea de a percepe propria noastră minte şi mintea celorlalţi. Mintea noastră creează reprezentări ale obiectelor şi ideilor. De exemplu, putem vizualiza imaginea unei flori sau a unui câine în mintea noastră, dar nu există vreo floare sau câine în capetele noastre, ci numai un simbol alcătuit pe cale neuronală conţinând informaţii despre acel obiect. *Mindsight* depinde de capacitatea minţii de a crea simboluri mentale ale minţii înseşi. Această aptitudine ne permite să ne concentrăm asupra gândurilor, sentimentelor, percepţiilor, senzaţiilor, amintirilor, convingerilor, atitudinilor şi intenţiilor celorlalţi, ca şi asupra alor noastre. Percepând aceste elemente fundamentale ale minţii, le putem folosi pentru a ne înţelege copiii şi pe noi înşine.

Deseori, părinţii răspund la comportamentul copiilor lor concentrându-se pe nivelul superficial, al experienţei, şi nu pe nivelul mai profund, al minţii. Uneori, ne rezumăm să privim comportamentul celorlalţi şi să vedem doar felul în care acţionează oamenii, fără a sesiza procesele mentale

care stau în spatele respectivelor acţiuni. Există, totuşi, un nivel mai profund, de dincolo de comportament, iar acesta este originea motivaţiei şi a acţiunii. Acest nivel mai profund este psihicul. *Mindsight* ne permite să trecem dincolo de nivelul superficial al experienţei. Părinţii care se concentrează pe nivelul psihic în relaţiile cu propriii copii stimulează dezvoltarea înţelegerii emoţionale şi a empatiei. Discutând cu copiii despre gândurile, amintirile şi sentimentele lor, le oferim accesul la experienţe interpersonale de o importanţă esenţială, care le sunt necesare pentru înţelegerea de sine şi formarea capacităţii de socializare.

Mindsight le permite părinţilor să „vadă" minţile propriilor copii, prin intermediul semnalelor elementare pe care le pot percepe. Informaţiile verbale, cuvintele pe care le folosesc oamenii, constituie numai o parte din modul cum reuşim să-i înţelegem pe ceilalţi. Mesajele nonverbale transmise prin contactul vizual, expresiile faciale, tonul vocii, gesturi şi atingere, postură corporală, momentul şi intensitatea răspunsului sunt de asemenea elemente foarte importante ale comunicării. Aceste semnale nonverbale pot revela procesele psihice într-o manieră mai directă decât cuvintele noastre. A fi sensibil la comunicarea nonverbală ne ajută să ne înţelegem mai bine copiii, permiţându-ne să luăm în considerare punctul lor de vedere şi să relaţionăm empatic.

A trăi în bucurie

Să te bucuri de copilul tău şi să împărtăşeşti fiorul descoperirii a ceea ce înseamnă să fii viu, să fii o persoană într-o lume minunată – constituie elemente cruciale care permit dezvoltarea unui sentiment pozitiv de sine al copilului. Adoptând o atitudine de respect şi înţelegere iubitoare faţă de noi şi de copiii noştri, se întâmplă adesea să dobândim o nouă perspectivă care poate adăuga valenţe noi modului nostru de a ne bucura de viaţă împreună. Faptul de a-ţi aminti şi de a reflecta asupra experienţelor cotidiene creează în celălalt sentimentul profund al unei

bune relaţionări, făcându-l să se simtă înţeles.

Părinţii pot accepta invitaţia copiilor lor de a încetini ritmul şi de a gusta frumuseţea şi sentimentul conexiunii pe care viaţa ni-l oferă zilnic. Deseori, când părinţii sunt sub presiunea vieţii lor agitate, se întâmplă să fie copleşiţi de mulţimea detaliilor pe care le implică gestionarea programului familial. Copiii simt nevoia să fie preţuiţi ca sursă de bucurie, nu „gestionaţi”.

Ne concentrăm adesea asupra problemelor vieţii, ignorând posibilităţile de a descoperi bucuria şi de a învăţa pe care le avem la dispoziţie. Când suntem prea ocupaţi să facem lucruri pentru copiii noştri, uităm cât de important este să fii, pur şi simplu, cu ei. Ne putem delecta alăturându-ne copiilor noştri în uimitoarea experienţă de a creşte împreună cu ei. A învăţa să împărtăşeşti bucuria de a trăi este miezul unei bune relaţii părinte-copil.

Când devenim părinţi, ne considerăm adesea a fi profesorii copiilor noştri, dar, nu peste mult timp, descoperim că şi copiii noştri ne sunt profesori. Graţie acestei relaţii foarte apropiate, trecutul, prezentul şi viitorul nostru capătă o nouă semnificaţie, pe măsură ce împărtăşim experienţe şi creăm amintiri care îmbogăţesc nespus vieţile noastre.

Sperăm că această carte se va dovedi utilă, ajutându-vă să creşteţi şi să vă dezvoltaţi ca persoană şi ca părinte, astfel încât relaţia cu propriii copii să se poată aprofunda pe toată durata vieţii dvs.

CAPITOLUL

CUM NE AMINTIM: EXPERIENŢA DETERMINĂ CINE SUNTEM

Introducere

Când devenim părinte, aducem cu noi probleme din trecutul propriu care influenţează modalitatea în care ne creştem şi educăm copiii. Experienţele care nu au fost complet procesate pot crea probleme nerezolvate şi lăsa urme care influenţează maniera în care reacţionăm fată de copiii noştri. Aceste probleme pot ieşi foarte uşor la

suprafaţă într-o relaţie părinte-copil. Când apar astfel de episoade, răspunsurile pe care le dăm copiilor noştri iau deseori forma unor reacţii emoţionale puternice, comportamentelor impulsive, percepţiilor distorsionate sau a senzaţiilor corporale. Aceste stări psihice intense ne diminuează capacitatea de a gândi limpede şi a ne păstra flexibilitatea, afectând interacţiunile şi relaţiile cu propriii copii, în asemenea cazuri, acţiunile noastre nu seamănă deloc cu cele ale părintelui care intenţionăm să fim, întrebându-ne adesea de ce rolul de părinte pare să „scoată la iveală tot ce-i mai rău în noi”. Chiar şi când nu suntem conştienţi de originea lor, problemele care îşi au rădăcina în trecut se repercutează în realitatea prezentului, afectând direct modul cum îi percepem pe copiii noştri şi cum interacţionăm cu ei.

Aducem în rolul de părinte propriul nostru bagaj emoţional, ce poate afecta relaţia cu copiii noştri într-o manieră imprevizibilă. Reminiscenţele problematice sau traumele şi pierderile neasumate corect implică prezenţa unor motive din trecut. Ele îşi au originea în experienţe recurente din copilărie, reprezentând circumstanţe dificile cu mare încărcătură emoţională. Mai ales dacă nu am reflectat asupra lor, integrându-le în propria noastră înţelegere de sine, pot continua să ne afecteze în prezent.

De exemplu, dacă mama ta pleca deseori de acasă fără să-şi ia rămas bun, deoarece nu dorea să te audă plângând, îţi va fi fost foarte greu să fii încrezător, mai ales în perioade de eventuală separare. Te simţeai temător şi nesigur. După ce ea pleca fără ca tu să ştii, începeai să o cauţi, iar absenţa ei te îngrijora. Situaţia devenea şi mai stresantă dacă adultul care te avea în grijă insista să nu plângi. Nu te simţeai trădat şi necăjit doar de absenţa mamei, dar şi pentru că niciun adult nu te consola ascultându-te, empatizând cu sentimentele tale, înţelegându-te şi făcându-te să simţi că nu eşti singur. Fără acest sprijin, nu ai avut cum să procesezi disconfortul emoţional.

Dacă s-a întâmplat astfel în copilăria ta, după ce devii părinte, experienţele legate de separare pot fi declanşatorul unei întregi game de reacţii emoţionale. Ele pot să actualizeze în dvs. sentimentele legate de abandon, făcându-vă să nu fiţi în largul dvs. când sunteţi nevoit să vă despărţiţi temporar de propriul copil. Această stânjeneală va fi percepută de copil, făcându-l să se simtă nesigur, amplificându-i neliniştea, iar apoi potenţând propriul dvs. disconfort în clipa când sunteţi nevoit să vă despărţiţi de el. Astfel, porneşte o adevărată avalanşă emoţională, o reacţie în lanţ unde răspunsurile reflectă propriile dvs. experienţe din copilărie. Desigur, fără reflecţie şi înţelegere de sine, această cascadă poate fi trăită aici şi acum ca şi cum ar fi aspecte „normale” legate de dificultatea separării. Înţelegerea de sine poate fi un prim pas pe calea rezolvării acestor reminiscenţe problematice.

Deseori, asemenea reminiscenţe ne afectează modul în care ne creştem şi educăm copiii, provocând frustrări şi conflicte inutile, iată o situaţie cu care Mary s-a confruntat, atât în calitatea de mamă, cât şi în cea de copil.

Cumpărarea pantofilor

Ca părinte, am descoperit multe probleme nerezolvate din copilărie ce îmi afectau relaţia cu propriii copii, împiedicându-ne accesul la anumite experienţe care, în alte condiţii, ar fi fost agreabile. Am descoperit că nu suportam să văd cum pantofii lor se uzează, deoarece asta însemna că trebuie să merg împreună cu cei doi fii la raionul de încălţăminte. Băieţilor le plăcea foarte mult să primească pantofi noi şi, la început, aşteptau nerăbdători această escapadă, ca majoritatea copiilor. Deci putea să fie o ieşire în oraş agreabilă, atâta vreme cât copiilor le plăcea să-şi aleagă încălţări noi, dar nu a fost niciodată astfel.

Fiii mei îşi alegeau pantofii pe care-i voiau, ceea ce, verbal, îi şi încurajam să facă. Chiar dacă erau foarte entuziasmaţi de alegerea lor, începeam să le stric bucuria, exprimându-mi îndoielile asupra culorii, preţului şi mărimii

pantofilor sau a oricărui alt aspect concret care-mi venea în minte.

Entuziasmul lor pălea treptat, copiii adoptând o atitudine complezentă de tipul „Cum vrei tu, mamă, îmi este indiferent”. Ezitam îndelung între diversele modele de pantofi şi după multă ciorovăială, plecam acasă cu cumpărâturile. Eram toţi extenuaţi. Bucuria de a primi pantofi noi era copleşită de amintirile neplăcute ale experienţei.

Nu doream să mă port aşa cum o făceam, dar am repetat acelaşi scenariu de multe ori, scuzându-mă adesea faţă de copiii mei când plecam din magazin. Sfârşeam mereu într-o stare de conflict emoţional. „Pentru nişte pantofi”, îmi reproşam eu, „ce ridicol!” De ce repetam un tipar comportamental pe care era limpede că doream să-l schimb?

După un alt asemenea episod trist la cumpărături, fiul meu de şase ani, vizibil dezamăgit, m-a întrebat: „Ţie nu-ţi plăcea să primeşti pantofi noi când erai mică?” Un copleşitor „Nu” s-a revărsat prin corpul meu, pe măsură ce-mi aminteam zilele frustrante când, în copilărie, ieşeam în oraş pentru a cumpăra pantofi.

Părinţii mei au avut nouă copii. Fiind atâţia pantofi de cumpărat, mama mergea întotdeauna când era o reducere, de preferat una semnificativă, iar magazinele erau pline de cumpărători, iar preţurile erau pe placul ei. Nu am fost niciodată la cumpărături singură cu mama, erau întotdeauna trei sau patru dintre fraţii mei care aveau şi ei nevoie de pantofi în acelaşi timp. Deci, în magazinul aglomerat, pradă unor emoţii incerte, îmi căutam noua mea pereche de pantofi. Ştiam că era puţin probabil să primesc ceea ce doream. Am avut ghinionul să port un număr suficient de comun, astfel încât nu prea aveam de unde alege în perioada reducerilor. Aveam puţine opţiuni şi, de obicei, îmi plăceau modelele noi care nu erau la reducere. Mama ar fi obiectat cu certitudine împotriva unei asemenea opţiuni.

Apoi, era sora mea mai mare, care avea un picior mic, permiţându-i-se întotdeauna să cumpere ce dorea, deoarece, oricum, măsura ei nu era mai niciodată printre cele ce figurau la reduceri. Mă simţeam neglijată şi eram furioasă, dar mi se spunea să fiu recunoscătoare că era uşor să mi se găsească mărimea. Până când găsea mărimea potrivită pentru fiecare dintre noi, mama era complet extenuată şi foarte nervoasă. Modul ei ezitant de a alege, ca şi frica de a nu cheltui prea mulţi bani ajungeau la paroxism. Eram prada unor emoţii copleşitoare, dorind să ajung cât mai repede acasă şi să se termine odată cumpărăturile. Aventura de a alege ceva pentru uzul meu personal era compromisă.

Iată-mă, după ani, perpetuând acelaşi scenariu mental al cumpărării de pantofi, scenariu ce producea copiilor mei acelaşi disconfort pe care-l simţisem în copilăria mea. Mama mea era prea preocupată să ne ducă pe noi toţi, împreună cu cele cumpărate, la maşină, pentru a mai asculta sau chiar observa frământările mele din magazinul de încălţăminte. Fiindu-mi aduse acestea în atenţie de întrebarea fiului meu, am putut să-mi amintesc propriile experienţe dureroase din copilărie, care îmi afectau acum relaţia cu copiii mei, împiedicându-mă să o transform într-o experienţă agreabilă. Comportamentul îmi era influenţat nu de experienţele prezente legate de cumpărarea pantofilor, ci de multele episoade din trecut. Reacţionam din inerţia unor reminiscenţe problematice.

Problemele nerezolvate sunt similare reminiscenţelor problematice, doar că apar într-o formă acută, având o influenţă mai destructurantă, atât asupra vieţii noastre lăuntrice, cât şi asupra relaţiilor interpersonale. Experienţe care au fost devastatoare, inducând o stare de neputinţă, disperare, groază şi, probabil, trădare, se află adesea la originea situaţiilor nerezolvate. Putem lua din nou exemplul despărţirii, dar acum într-o ipostază mai acută. Dacă mama unui copil mic este internată în spital pentru o lungă perioadă de timp în urma unei depresii

nervoase, iar copilul este lăsat în grija unuia sau a altuia, el va resimţi un acut sentiment de pierdere şi disperare. Această separare poate cauza în continuare disconfort, afectând capacitatea persoanei respective de a se despărţi firesc de propriul copil, mai târziu. De asemenea, îi va fi greu, ca părinte, să intre în relaţie cu copilul lui, din moment ce propria lui relaţie de ataşament a fost curmată brusc şi nu a primit niciun sprijin. Când persoana devine părinte fără a fi avut prilejul să proceseze aceste evenimente şi să găsească resorturile subtile ale acestor experienţe terifiante din copilărie, amintiri de natură emoţională, comportamentală, perceptuală şi corporală vor continua să-i tulbure viaţa. Aceste probleme nerezolvate pot fi profund dăunătoare în relaţia părinte-copil.

Ca părinţi, suntem predispuşi să răspundem în funcţie de reminiscenţele noastre problematice mai ales în perioadele de suprasolicitare, iată un exemplu de problemă nerezolvată pe care Dan a conştientizat-o la scurtă vreme după ce a devenit tată.

Nu mai plânge!

Când fiul meu era sugar, aveam strania senzaţie că nimic nu-l poate opri din plâns. Eram surprins să mă observ cuprins de panică, înspăimântat şi îngrozit. În loc de a deveni un centru calm de stăpânire de sine şi discernământ, eram temător şi repezit.

Am încercat să privesc înăuntrul meu pentru a înţelege aceste senzaţii. M-am gândit că poate, sugar fiind, am fost lăsat să plâng perioade lungi de timp. Nu-mi puteam aminti acest lucru în mod direct, dar ştiam că procesul psihic normal al amneziei infantile nu mi-ar permite să îmi amintesc în mod conştient asemenea aspecte autobiografice. Nu puteam găsi nicio altă interpretare plauzibilă pentru această panică.

Am încercat să o formulez ca pe o naraţiune: „Da, în copilăria mea trebuie să fi fost îngrozit de propriul plânset. Trebuie să fi fost nevoit să mă adaptez sentimentului că fusesem părăsit. Acum, când fiul meu plânge, se

reactivează senzaţia de frică şi panica asociată acesteia”. M-am gândit la acest lucru îndelung şi serios. Nu simţeam înăuntrul meu ceva care să verifice acurateţea poveştii. Nicio imagine. Nicio senzaţie. Nicio emoţie. Niciun impuls comportamental. Cu alte cuvinte, această naraţiune nu suscita nicio amintire de tip nonverbal. În plus, explicaţia nu a schimbat cu nimic senzaţia de panică. Am crezut că aceasta nu făcea neapărat ca povestea să fie neadevărată – doar că, în acel moment, nu îmi era deloc folositoare efortului meu de a înţelege.

Într-o zi, eram lângă fiul meu sugar când a început să plângă. Nu ştiam cum să-l liniştesc şi am început să intru în panică, simţind nevoia să fug. Apoi, mi-a apărut în minte o imagine, mai întâi ca o senzaţie de preaplin în cap. Panica a început să se contureze clar, să fie mai puţin vagă. Apoi, am început să văd ceva înăuntrul meu, care concura cu ceea ce vedeam în exterior. Acum folosesc termenii de „interior” şi „exterior”, dar, în acel moment, ei corespundeau: era ca şi cum priveai o înregistrare video cu dublă expunere. Am închis ochii. Imaginea exterioară a dispărut, iar cea interioară s-a clarificat.

Am văzut un copil pe masa de consultaţie a medicului, ţipând, cu un chip înroşit de spaimă. Colegul meu pediatru stagiar îi imobiliza corpul. Trebuia să nu aud ţipetele copilului. Trebuia să nu-i văd faţa. Puteam vedea încăperea. Mă aflam în secţia de pediatrie a spitalului, acolo unde se aduceau copiii pentru a li se preleva sânge. Era la miezul nopţii şi, fiind de gardă, fusesem chemaţi ca să stabilim motivul pentru care respectivul băieţel avea febră. El ardea tot şi a trebuit să-i prelevăm sânge pentru a exclude posibilitatea unei infecţii.

Copiii de la Centrul Medical UCLA, ca în oricare alt spital universitar, erau foarte bolnavi. Mulţi dintre ei erau obişnuiţi cu viaţa de spital, dar acest lucru nu le diminua spaima – frecventele prelevări de sânge nu făceau decât s-o perpetueze, pe lângă faptul că le distrugeau venele. Eu şi colegul meu trebuia să prelevăm sânge ori de câte ori

eram de gardă. Acum era rândul meu să o fac.

Când venele de pe braţul unui copil sunt atât de pline de cicatrice încât nu poţi preleva sânge din ele, eşti nevoit să găseşti o altă venă. Uneori se făceau mai multe încercări, în locuri diferite. Schimbam rolurile între noi – unul ţinea seringa, celălalt imobiliza copilul. Trebuia să ne prefacem surzi şi să ne împietrim inimile. Făceam eforturi să nu vedem frica de pe faţa copilului, să nu simţim lacrimile care ni se prelingeau pe mâini, să nu auzim ţipetele care ne răsunau în urechi.

Dar acum puteam auzi ţipetele. Nu curgea pic de sânge. A trebuit să găsesc alt loc. „Încă o dată şi gata”, îi spuneam eu copilului, care nu mă putea auzi sau, dacă mă auzea, nu putea înţelege. Avea un puseu de febră şi era bolnav, înspăimântat, agresat, urla şi nu putea fi alinat.

Am deschis ochii. Transpiram. Mâinile îmi tremurau. Fiul meu în vârstă de şase luni continua să plângă. Şi eu plângeam.

Am fost şocat de acest *flashback*. Nu prea mă gândisem la stagiatura în pediatrie; fusese un „an bun” şi eram bucuros că se încheiase. În zilele care au urmat rememorării, m-am gândit mult la aceste imagini. Am vorbit despre experienţa mea cu câţiva colegi şi prieteni apropiaţi. Când începeam să discut despre gărzile de noapte, simţeam o senzaţie de rău în stomac. Mâinile mă dureau şi mă simţeam ca şi cum aş fi avut gripă. Pe măsură ce apăreau imaginile, mă simţeam disperat, înspăimântat şi copleşit de ceea ce se întâmplase copiilor. Mă afundam complet în amintire: „Nu mă pot uita la copil, trebuie să prelevez proba de sânge”. Încercam să-mi feresc privirile în amintire, ca şi atunci când vorbeam cu prietenii mei. Mă simţeam ruşinat şi vinovat pentru că provocasem suferinţă. Îmi aminteam senzaţia de panică pe care o încercam noaptea când suna pagerul. Nu aveam timp să discutăm despre durerea pe care o îndurau aceşti copii sau despre spaima pe care le-o insuflam. Nu aveam ocazia să reflectăm despre cât de copleşiţi sau speriaţi eram.

Trebuia să continuăm; dacă ne-am fi oprit pentru a reflecta, am fi fost prea îndureraţi şi n-am fi putut continua.

De ce nu a ieşit această veche „traumă” la suprafaţă ca *flashback*, sentiment, comportament staniu sau senzaţie înainte de naşterea fiului meu? Această întrebare ridică probleme legate de modul cum redobândim accesul la memorie şi despre configuraţia unică a memoriei traumelor nerezolvate. Câţiva factori favorizează semnificativ redobândirea accesului la o anume amintire. Printre aceştia se numără asociaţiile legate de respectiva amintire, tema sau motivul principal al experienţei, etapa de viaţă în care se găseşte persoana care îşi aminteşte, contextul interpersonal şi starea de spirit a individului, atât în momentul înregistrării evenimentului, cât şi în cel al aducerii aminte.

Sunt mezinul familiei mele şi în viaţa mea nu au existat copii mici înainte de naşterea fiului meu. Prin urmare, înaintea stagiului de pediatrie, nu avusesem niciodată de-a face cu un copil care plânge fără a putea fi consolat. Odată ce am fost în prezenţa unui copil care plângea fără încetare, am început să răspund emoţional, panicându-mă. Panica poate fi privită ca o amintire nonverbală de ordin emoţional care a fost scoasă la suprafaţă de prezenţa unui copil care plânge. Odată ce s-a instalat panica, în mintea mea a început un proces de anamneză care, iniţial, a căutat o amintire de natură autobiografică, dar nu a găsit nimic. La vremea aceea, nu exista vreo amintire tematică narativă în care anul de stagiatură la pediatrie să poată fi integrată. Anul respectiv era „ceva demult încheiat” şi nu reflectam conştient asupra lui. Apoi, a survenit *flashbackul*.

Există adesea un motiv pentru care experienţele traumatice nu sunt procesate astfel încât să fie imediat disponibile unei reactualizări ulterioare. În momentul traumei, adaptarea pentru supravieţuire poate să includă şi îndepărtarea atenţiei de la aspectele terifiante ale unei

experienţe. De asemenea, este posibil ca stresul excesiv şi hipersecreţiile hormonale din momentul traumei să afecteze direct funcţionarea acelor părţi din creier ce stochează amintirile autobiografice. Este foarte probabil ca, după traumă, amintirea acelor detalii întipărite doar într-o formă nonverbală să stârnească emoţii negative, care pot fi extrem de perturbatoare.

Empatia mea faţă de copilul înspăimântat din spital era copleşitoare. Acel an a fost atât de plin de evenimente, munca atât de solicitantă, pacienţii atât de mulţi, miza atât de mare şi bolile atât de grave încât abilităţile mele erau puse la grea încercare. Am avut sentimente stresante de ruşine şi culpabilitate pentru faptul de a le fi provocat durere şi spaimă acelor copii.

Odată încheiată stagiatura, aş fi putut zice: „Bine, hai să încerc să-mi amintesc toată suferinţa pe care a trebuit să o provoc acelor copii foarte bolnavi”. Dar nu am reflectat asupra acelei stagiaturi la pediatrie, trecând la studiul traumelor.

Ca stagiari, încercăm să evităm deplina conştientizare a experienţei pacienţilor, cu toată pasivitatea, neputinţa şi vulnerabilitatea lor, identificându-ne exclusiv cu rolul unor medici activi, investiţi cu putere şi invulnerabili. Vulnerabilitatea copilului submina eforturile noastre susţinute, dar inconştiente, de a ne ignora sentimentele de vulnerabilitate şi neputinţă. Retrospectiv, vulnerabilitatea copiilor devenise inamicul nostru. Deseori, nu puteam face mare lucru pentru a-i vindeca de cumplitele lor maladii, iar neputinţa noastră de a le veni în ajutor se adăuga copleşitorului sentiment de tristeţe şi deznădejde pe care-l resimţeam.

În acel an febril, cu nopţi nedormite, luptam împotriva bolii, împotriva prezenţei concrete a morţii şi disperării. Gândul neputinţei trebuia ţinut cât mai departe de partea conştientă a minţii noastre; în caz contrar, ne-am fi prăbuşit. Vulnerabilitatea devenise ţinta furiei noastre pentru ticăloasa de boală pe care nu o puteam învinge.

Problema nerezolvată s-a prezentat în faţa mea, părinte vulnerabil şi fără experienţă, provocându-mi intense reacţii emoţionale de ruşine faţă de plânsetul fiului meu, faţă de vulnerabilitatea lui – considerând-o aproape intolerabilă – şi în faţa propriei mele neputinţe de a-l alina. Printr-o autoreflecţie dureroasă, am fost capabil, din fericire, să o văd ca pe o problemă nerezolvată în mine însumi şi nu ca pe o deficienţă a fiului meu. Înţelegând acest lucru, nu mi-a fost greu să-mi imaginez cum o intoleranţă emoţională pentru neputinţă poate duce la comportamente parentale care vizează această neputinţă în copii şi îi agresează din acest motiv. Chiar iubindu-i şi având cele mai bune intenţii, putem fi marcaţi de vechi blocaje care ne fac să nu putem tolera experienţele copiilor noştri, iată o posibilă origine a „ambivalenţei parentale”. Când vieţile lor ne provoacă emoţii intolerabile, incapacitatea noastră de a le conştientiza şi de a le înţelege repercusiunile în viaţa noastră ne expune riscului de a nu putea să le tolerăm la copiii noştri. Această intoleranţă se poate exprima ca o ignorare a emoţiilor resimţite de copiii noştri, ceea ce le dă senzaţia de irealitate şi îi rupe de propriile lor sentimente. Sau este posibil ca intoleranta noastră să ducă la acţiuni de o natură mai asertivă, exprimate prin iritabilitate sau agresiune directă – deşi neintenţionată conştient – la adresa stării emoţionale de vulnerabilitate şi neputinţă a copilului. Atunci, copilul, în necunoştinţă de cauză, devine recipientul reacţiilor ostile care se împletesc în sentimentul său interior de identitate, subminându-i direct capacitatea de a tolera emoţii similare la el însuşi.

Dacă avem probleme nerezolvate sau reziduale, este esenţial să ne luăm un răgaz pentru a reflecta asupra răspunsurilor emoţionale pe care le avem faţă de copiii noştri, înţelegându-ne pe noi oferim copiilor noştri şansa să-şi dezvolte percepţia propriei vitalităţi şi libertatea de a explora propriile universuri emoţionale fără restricţii sau frică.

Forme ale memoriei

De ce avem probleme nerezolvate şi reziduale? De ce este prezentul influenţat de evenimentele din trecut? Cum poate o experienţă să ne influenţeze psihicul? De ce evenimentele din trecut continuă să ne influenţeze percepţiile din prezent şi să modeleze modul în care ne închipuim viitorul?

Studiul memoriei ne pune la dispoziţie răspunsuri incitante pentru aceste întrebări fundamentale. Încă de la începutul vieţii, creierii noştri sunt capabili să răspundă experienţei prin modificarea conexiunilor dintre neuroni, care constituie baza structurală a creierului. Se presupune că aceste conexiuni sunt o modalitate eficientă în care creierul reuşește să-şi amintească experienţa. Structura creierului îi formează funcţia. În schimb, funcţia creierului creează mintea. Deşi informaţiile genetice determină şi ele aspecte fundamentale ale anatomiei creierului, experienţele noastre sunt cele care creează conexiunile unice fiecărui individ şi dau formă structurii de bază a creierului său. Astfel, experienţele noastre dau în mod direct formă structurii creierului şi creează mintea care defineşte cine suntem.

Memoria este modul în care creierul răspunde experienţei, creând noi conexiuni neuronale. Cele două modalităţi majore în care sunt făcute conexiunile reprezintă cele două forme ale memoriei: implicită şi explicită. Memoria implicită are ca rezultat crearea de circuite cerebrale speciale, care sunt responsabile pentru generarea emoţiilor, răspunsurilor comportamentale, percepţiilor şi, probabil, de codificarea senzaţiilor corporale. Memoria implicită este o formă timpurie de memorie nonverbală care este prezentă încă de la naştere şi continuă pe întreaga durată a vieţii. Un alt aspect important legat de memoria implicită sunt aşa numitele „modele mentale”. Cu ajutorul modelelor mentale minţile noastre creează generalizări ale experienţelor repetate.

De exemplu, dacă un copil se simte reconfortat când

mama lui răspunde la semnalele sale de suferinţă, el va generaliza experienţa, astfel încât prezenţa mamei lui îi va da senzaţia de confort şi siguranţă. La orice suferinţă viitoare, modelul său mental al relaţiei cu mama se va activa, făcându-l să o caute pentru a-şi regăsi liniştea. Relaţiile noastre de ataşament ne afectează modul în care îi vedem pe ceilalţi şi în care ne vedem pe noi înşine. Prin experienţe repetate cu obiectele ataşamentului nostru, mintea noastră creează modele care influenţează modul cum îi vedem pe ceilalţi şi în care ne vedem pe noi înşine. În exemplul de mai sus, copilul o vede pe mama lui ca sursă de siguranţă şi înţelegere şi se vede pe el însuşi ca pe cineva capabil să-şi influenţeze mediul şi să-şi satisfacă nevoile. Aceste modele creează un filtru care structurează modul în care ne canalizăm percepţiile şi ne construim răspunsurile în lume. Cu ajutorul acestor modele ce acţionează ca filtre ne dezvoltăm modalităţi specifice de a vedea şi a fi.

O caracteristică fascinantă a memoriei implicite este că, în clipa când o asemenea amintire este recuperată, individul nu are senzaţia că îşi „aminteşte” ceva, el nefiind conştient că această experienţă lăuntrică este provocată de ceva din trecut. Astfel, emoţii, comportamente, senzaţii corporale, interpretări date unor percepţii şi predispoziţii ale modelelor mentale inconştiente pot influenţa experienţa noastră din prezent (atât din punctul de vedere al percepţiei, cât şi al comportamentului), fără ca noi să realizăm că suntem structuraţi de trecut. De-a dreptul uluitor este faptul că creierul nostru poate înregistra amintiri ocolind canalele atenţiei conştiente. Acest lucru înseamnă că în memoria implicită se pot înregistra elemente de care nu eşti niciodată conştient.

După primul an de viaţă, dezvoltarea acelei părţi din creier numite hipocamp permite apariţia unui ansamblu de circuite care face posibilă funcţionarea celui de-al doilea tip major de memorie, memoria explicită. Ea include două componente: memoria semantică, sau factuală, care poate

fi accesată în jurul vârstei de un an şi jumătate, şi memoria autobiografică, ce începe a se dezvolta în jurul vârstei de doi ani. Perioada anterioară momentului când memoria autobiografică este disponibilă se numeşte amnezie infantilă, fiind un fenomen developmental întâlnit în toate culturile umane; el nu este legat în niciun fel de vreo traumă, datorându-se faptului că anumite structuri din creier nu s-au dezvoltat încă suficient. Spre deosebire de memoria implicită, în clipa când accesăm memoria explicită, avem senzaţia lăuntrică a aducerii aminte. Participarea atenţiei conştiente este necesară procesului de înregistrare în cazul ambelor forme de memorie explicită.

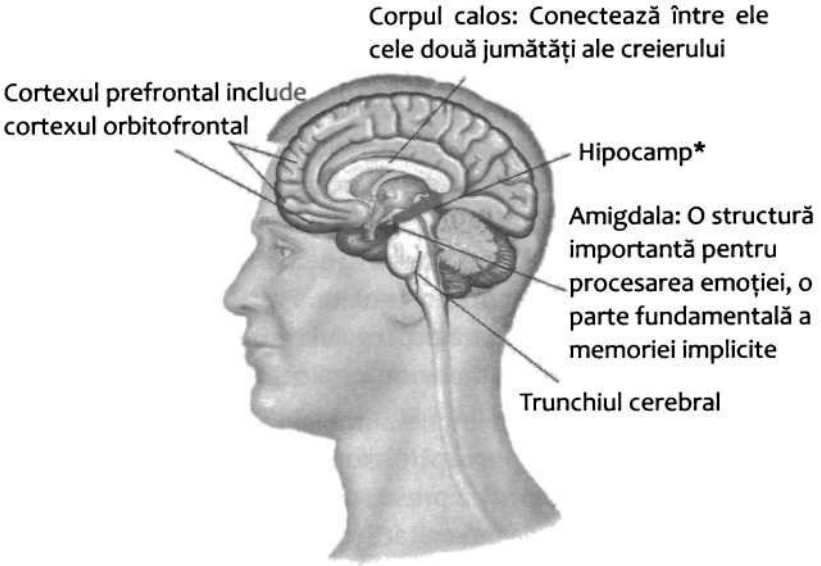
Particularitatea memoriei autobiografice constă în faptul că presupune o percepţie asupra sinelui şi a timpului. Memoria autobiografică presupune ca o parte a creierului să fie suficient de dezvoltată pentru a permite apariţia unui asemenea tip de amintire, în jurul vârstei de doi ani. Această parte a creierului este numită cortexul prefrontal, deoarece este chiar partea din faţă a celui mai nou strat cerebral, neocortexul.

Cortexul prefrontal este extrem de important în desfăşurarea unei largi game de procese, inclusiv memoria autobiografică, conştiinţa de sine, flexibilitatea în răspuns, *mindsightul* şi reglarea emoţiilor. Tocmai acestea sunt procesele psihice care sunt modelate de ataşament. Dezvoltarea scoarţei cerebrale pare să fie profund influenţată de experienţele interpersonale. Iată de ce relaţiile din prima copilărie au un impact semnificativ asupra vieţilor noastre. Totuşi, această importantă parte a creierului ce are un rol integrator poate continua să se dezvolte pe întreaga durată a vieţii, deci avem mereu posibilitatea de a creşte şi de a ne schimba.

FIGURA 1. Diagramă a creierului uman privit din mijloc spre partea dreaptă. Se observă câteva structuri cheie implicate în memorie, inclusiv amigdala (responsabilă cu procesarea memoriei emoţionale),

hipocampul (formele explicite de memorie) şi cortexul orbito-frontal (memoria autobiografică explicită). Poveştile de viaţă coerente, aşa cum sunt descrise în capitolul următor, pot presupune integrarea informaţiilor din ambele emisfere, prin intermediul corpului calos.

Partea haşurată reprezintă locaţia hipocampului de cealaltă parte a trunchiului cerebral din această diagramă. La capătul hipocampului se află amigdala răspunzătoare de procesarea emoţiei. Aceste două structuri sunt o parte a lobului medio-temporal care este situat de o parte şi de alta a acestei perspective mediane.


Corpul calos: Conectează între ele cele două jumătăți ale creierului
Cortexul prefrontal include cortexul orbitofrontal
Hipocamp*
Amigdala: O structură importantă pentru procesarea emoției, o parte fundamentală a memoriei implicite
Trunchiul cerebral

Tabelul I. Formele memoriei

MEMORIA IMPLICITĂ

Prezentă la naştere

Fără prezenţa senzaţiei aducerii aminte când amintirile sunt recuperate

Include memoria comportamentală, perceptuală şi, probabil, corporală

Include modele mentale

Participarea atenţiei conştiente nu este necesară pentru înregistrarea amintirilor

Nu implică hipocampul

MEMORIA EXPLICITĂ

Se dezvoltă în timpul celui de-a doilea an de viaţă şi ulterior

Senzaţia aducerii aminte este prezentă când se recuperează amintiri în cazul amintirilor cu caracter autobiografic, există percepţia de sine şi percepţia timpului

Include memoria semantică (factuală) şi incidentală (autobiografică)

Necesită participarea atenţiei conştiente

Implică hipocampul în cazul amintirilor autobiografice, implică de asemenea cortexul prefrontal

Găsirea soluţiei

Acum, după ce am început să înţelegem cumva modalitatea în care creierul codifică memoria, putem cerceta modul de a găsi o soluţie pentru problemele noastre nerezolvate. În cazul lui Dan, crearea unei poveşti plauzibile despre amnezia infantilă nu a avut niciun impact în plan emoţional şi nu i-a putut modifica experienţa. Este posibil să fi existat anumite experienţe în acea perioadă timpurie a vieţii care, chiar dacă i-au fost explicit inaccesibile, au creat implicit intensitatea emoţională a acelui an de stagiatură. Fără o reflecţie susţinută, iritarea ar fi dominat în continuare stilul lui Dan de a-şi creşte şi educa propriii copii, făcându-l incapabil să le aline suferinţa. La nivel inconştient, el ar fi început să se simtă ameninţat de vulnerabilitate şi neputinţă. Un asemenea proces lăuntric nereflectat ar fi devenit un motiv structurant al relaţiilor lui, determinându-l pe Dan să descurajeze dependenţa firească a fiului său şi să-l împingă spre o autonomie prematură. Raţionalizarea acestor experienţe l-ar fi condus pe Dan la concluzia că acei copii „necomunicativi care plâng prea mult” sunt „răsfăţaţi” şi „caută să atragă atenţia”. În lipsa reflecţiei, el ar fi ignorat propria lui problemă nerezolvată, continuând să se simtă agasat de fiul său.

Ambivalenţa parentală apare în diverse forme, provenite, adesea, din probleme nerezolvate. Părinţii pot fi pradă unor sentimente contradictorii, care le subminează capacitatea de a fi deschişi şi iubitori faţă propriii copii. Datorită barierelor rigide pe care le-am construit în copilărie şi ulterior, ne este aproape imposibil să ne adaptăm într-o manieră consecventă şi clară noului nostru rol de părinţi iubitori. Aspecte fireşti din experienţa copiilor noştri, precum emotivitatea, neajutorarea şi vulnerabilitatea, dependenţa lor faţă de noi, pot părea ameninţătoare şi devin intolerabile.

Dan îşi continuă povestea: Când doream să relaţionez cu fiul meu în momente de suferinţă, propria mea ambivalenţă crea un conflict între răspunsul pe care intenţionam să-l dau şi comportamentul meu concret. În loc să fiu afectuos şi liniştitor, eram o sursă de nervozitate şi irascibilitate. În clipa când am conştientizat această problemă, am putut acţiona pentru a o rezolva.

Am vorbit prietenilor mei despre *flashbackul* meu şi despre amintirile legate de anul când eram stagiar. Am scris în jurnalul meu personal, conştient de faptul că studiile au demonstrat că a scrie despre experienţele traumatizante poate duce la profunde modificări de ordin psihologic şi fiziologic asociate cu soluţionarea lor. În urma discuţiilor, plimbărilor şi a scrisului, am realizat ce înspăimântătoare şi atroce era situaţia. Aveam reacţii viscerale. Mă simţeam rău. Îmi tremurau umerii şi mă dureau mâinile.

La început, am continuat să fiu panicat şi nervos când fiul meu plângea. Îmi spuneam: „Este ceva legat de stagiatură, nu de fiul meu”. Panica nu dispărea, dar mă simţeam, cumva, mai bine. Pe măsură ce zilele treceau, iar eu continuam să discut şi să scriu despre stagiatură, am realizat cât de important este faptul de a recunoaşte, accepta şi respecta vulnerabilitatea şi neputinţa – la fiul meu şi la mine însumi. Panica şi nervozitatea s-au diminuat sensibil. Trebuia să-mi spun mereu că nu eu sunt cauza

lacrimilor lui şi că pentru un copil este firesc să fie vulnerabil şi neajutorat, în clipa când mi-am înţeles trecutul, am fost liber să accept plânsul copilului meu, ca şi propriile sentimente de vulnerabilitate, învăţând cum să-i aduc alinare şi să-i fiu tată.

Flashbackul şi sentimentul paralizant de panică nu au mai revenit niciodată. Configuraţia unei memorii exclusiv implicite este procesată acum şi în formă explicită. Modificarea a survenit în urma procesării conştiente a amintirilor implicite, pe măsură ce ele deveneau parte integrantă a unei suite narative autobiografice mai cuprinzătoare şi explicite despre acel an de stagiatură. Povestea vieţii mele trebuia să absoarbă problemele emoţionale referitoare la vulnerabilitate şi neputinţă ce se găseau în centrul acelei experienţe, pentru a le găsi rezolvarea.

A frece mai departe

Când părinţii nu-şi asumă responsabilitatea pentru propriile probleme rămase în suspensie, ei pierd nu doar prilejul de a deveni nişte părinţi mai buni, dar şi pe acela de a-şi continua propria dezvoltare. Oamenii care ignoră originea propriilor comportamente şi reacţii emoţionale puternice nu îşi conştientizează problemele nerezolvate şi ambivalenţa parentală pe care o creează.

În viaţă sunt suficiente ocazii când trebuie să ne adaptăm rapid şi să ne descurcăm cât putem de bine în faţa unor situaţii dificile. Cei mai mulţi dintre noi avem reminiscenţe sau probleme nerezolvate care sunt gata să ne pună constant la încercare. O problemă nerezolvată ne poate face să fim foarte inflexibili cu propriii copii, împiedicându-ne să alegem acele răspunsuri care le-ar fi utile dezvoltării lor. Noi nu-i ascultăm cu adevărat pe copiii noştri, deoarece propriile experienţe fac atâta zgomot înăuntrul nostru, încât nu-i putem auzi. Noi nu suntem pe aceeaşi lungime de undă cu ei, continuând să acţionăm în acelaşi mod lipsit de eficacitate şi frustrant pentru noi şi copiii noştri, deoarece suntem prizonierii unor reacţii

întemeiate pe experienţa noastră din trecut.

Este dificil să fim prezenţi pentru copiii noştri când memoria implicită a unor experienţe dureroase sau pierderi nerezolvate ne copleşeşte şi suntem complet cufundaţi în ele. Adaptările noastre automate în faţa acestor experienţe din trecut devin apoi definitorii pentru „cine suntem”, iar povestea vieţii noastre este scrisă pentru noi, dar nu de noi. Intruziunile problemelor nerezolvate pot influenţa direct modul cum ne cunoaştem pe noi înşine şi cum interacţionăm cu propriii copii. Când problemele nerezolvate scriu povestea vieţii noastre, nu noi suntem autobiografii noştri; noi nu facem decât să înregistrăm cum trecutul impietează încontinuu, deseori fără ca noi să realizăm, asupra experienţelor prezente, dând formă direcţiilor pe care le vom urma în viitor. Alegerile noastre legate de modalitatea în care ne creştem şi educăm copiii nu mai sunt rodul chibzuinţei, fiind mai degrabă reacţii bazate pe experienţele noastre din trecut. Este ca şi cum am fi renunţat de bunăvoie la capacitatea de a ne alege drumul, hotărând să trecem pe pilot automat, fără a şti nici măcar unde ne duce pilotul. Deseori, încercăm să controlăm sentimentele şi comportamentul copiilor noştri când, de fapt, propriile noastre experienţe lăuntrice sunt cele care declanşează senzaţia noastră de insatisfacţie în faţa comportamentului lor.

Dacă acordăm atenţie experienţelor noastre lăuntrice în clipa când ne supără comportamentul copiilor noştri, putem începe să descoperim cum anume impietează acţiunile noastre asupra relaţiei de dragoste pe care vrem s-o avem cu propriii noştri copii. Odată cu rezolvarea problemelor noastre, avem acces la o gamă mai largă de opţiuni, iar modul de a răspunde copiilor câştigă în flexibilitate, în poveştile vieţilor noastre vom putea începe să integrăm amintiri care ne vor ajuta să înţelegem rostul experienţelor noastre, pentru a creşte armonios, noi şi copiii noştri.

Exerciţii introsecfive pentru relaţionare

1. Scrieţi în jurnal ori de câte ori emoţiile dvs. iau forma unor reacţii impulsive. Veţi putea observa astfel anumite tipare de interacţiune cu propriii voştri copii ce declanşează aceste experienţe emoţionale. Pentru moment, rezumaţi-vă să le observaţi – nu încercaţi încă să vă modificaţi răspunsul, observaţi doar.

2. Extindeţi-vă observaţiile pentru a include reflecţii despre posibila natură implicită a reacţiilor faţă de copilul dvs. Reflectaţi asupra acestor elemente implicite ale memoriei şi asupra faptului că acestea nu dau senzaţia de a fi „aduceri aminte”. Transformarea implicitului în explicit, concentrarea atenţiei conştiente asupra acestor elemente de o natură mai degrabă automată din trecut constituie o parte importantă în procesul de aprofundare a înţelegerii de sine şi în dobândirea capacităţii de a relaţiona cu propriul copil.

3. Gândiţi-vă la o problemă din viaţa dvs. care vă afectează capacitatea de a relaţiona flexibil cu propriul copil. Concentraţi-vă asupra aspectelor trecute, prezente şi ţ viitoare ale acestei probleme. Vă vine în minte vreun mof tiv sau model generic legat de interacţiunile din trecut? 1 Ce emoţii implicite şi senzaţii corporale apar când vă vine în minte, în prezent, această problemă? Există şi alte ocazii când aţi avut aceste senzaţii? Există elemente din trecutul dvs. care pot contribui la apariţia lor? Cum influenţează aceste motive şi afecte percepţia dvs. de sine şi relaţiile cu propriul dvs. copil? Cum vă formează ele mol dalitatea de a vedea viitorul? i

CE SPUNE ŞTIINŢA

Ştiinţa şi cunoaştere încă de la începuturile istoriei, oamenii au fost interesaţi să înţeleagă lumea. Pe măsură ce ştiinţa şi tehnologia au progresat, tipurile de întrebări pe care şi le-au pus şi cărora au încercat să le găsească răspuns au devenit din ce în ce mai sofisticate, uneltele mai complexe şi de o natură mai tehnică, iar domeniile supuse explorării s-au diversificat. Există mii de periodice

specializate şi nenumărate subspecialităţi în câteva zeci de domenii ştiinţifice academice care caută activ să înţeleagă lumea în care trăim.

În cartea de faţă, pentru a ne îmbogăţi cunoaşterea vom folosi o abordare interdisciplinară, aşa cum este ea explorată în volumul lui Dan Siegel, *The Developing Mind*. Cartea se bazează pe convingerea că există o „realitate" a lumii ce include şi experienţele umane şi care, printr-un studiu atent, poate fi cunoscută în profunzime. Cu toate acestea, considerată separat, fiecare modalitate de cunoaştere este limitată: precum în vechea poveste indiană în care orbii pipăie fiecare câte o parte a unui elefant, fiecare experienţă sau perspectivă nu poate revela decât o parte a unei realităţi mai cuprinzătoare. Când experienţele fiecărui orb sunt puse laolaltă, începe să apară imaginea elefantului întreg.

Scopul unei perspective interdisciplinare este de a găsi punctul de convergenţă dintre diferite domenii, îngăduind accesul la o cunoaştere unitară. În cartea sa intitulată *Consilience*, marele biolog evoluţionist E.O. Wilson afirmă că această cunoaştere unitară este dificil de dobândit în cadrele academice, dată fiind separarea dintre diferitele discipline ştiinţifice. Cu toate acestea, o abordare interdisciplinară oferă puncte de contact între diverse domenii, permiţând ştiinţei să progreseze.

Fiecare domeniu de cercetare, fiecare sursă a cunoaşterii, se distinge prin abordare, concepte, vocabular şi manieră de interogare. O abordare interdisciplinară respectă în mod egal toate aceste particularităţi, ştiind că tocmai cooperarea interdisciplinară ne oferă accesul la o viziune mai cuprinzătoare asupra realităţii pe care căutăm s-o înţelegem. O asemenea abordare ne cere să fim modeşti şi deschişi, să privim dincolo de limitele fiecărei discipline, în efortul de a vedea cum arată cu-adevărat elefantul.

Ne vom culege informaţiile din domenii ştiinţifice diverse, de la antropologie la psihologie, de la

neurobiologie la psihiatrie, de la lingvistică şi pedagogie la ştiinţele comunicării şi ale sistemelor complexe. O instituţie care practică abordarea interdisciplinară este Fundaţia pentru Cercetare Psihoculturală – Centrul UCLA pentru Cultură, Minte şi Dezvoltare. Aici, studenţii sunt formaţi în spiritul unei abordări interdisciplinare, în speranţa de a educa o nouă generaţie de cercetători, profesori şi practicieni avizaţi în privinţa convergenţei diverselor domenii ştiinţifice.

Ataşament minte şi creier: neurobiologie interpersonală

De mii de ani, oamenii au încercat să înţeleagă esenţa umanităţii. Psihicul omenesc, definit ca suflet, intelect şi minte, este o unitate funcţională despre care se crede că este un proces ce apare în parte ca o consecinţă a activităţii creierului. Noile descoperiri explozive ale neurobiologie! sunt rodul cercetării creierului, ca sistem ce face parte integrantă din corp. Neurobiologia explorează modul în care sunt create procesele mentale prin descărcările neuronale ce au loc în creier.

În acelaşi timp, domeniul separat al psihologiei a explorat diverse dimensiuni ale umanităţii omului: memoria, gândirea, emoţiile şi dezvoltarea, pentru a numi doar câteva. Modul în care înţelegem dezvoltarea unui copil a fost mult aprofundat graţie teoriei ataşamentului, o ramură a ştiinţei referitoare la dezvoltarea copilului. Cercetările având ca obiect ataşamentul ne-au permis să înţelegem într-o nouă lumină influenţa pe care, prin modul lor de a interacţiona cu propriii copii, părinţii o au asupra parcursului ulterior al copiilor. S-a demonstrat că relaţiile interpersonale şi modelele de comunicare care funcţionează între copii şi cei care îi au în grijă influenţează direct dezvoltarea proceselor mentale.

Astfel, putem corobora cunoştinţele despre modalitatea în care creierul dă naştere proceselor mentale (neurobiologia) cu cele despre modul în care relaţiile dau formă proceselor mentale (cercetările privitoare la

ataşament). Această convergenţă reprezintă esenţa abordării noastre ştiinţifice, numită „neurobiologie interpersonală”, dovedindu-se a fi un cadru de referinţă pentru înţelegerea experienţelor cotidiene în relaţia dintre copii şi părinţi.

În neurobiologie, abordarea interpersonală asupra dezvoltării se bazează pe următoarele principii:

Mintea este un proces care presupune ajustarea fluxului de energie şi informaţii.

Fluxul minţii apare atât în sistemului nostru nervos, cât şi în comunicarea noastră relaţională – mintea este atât încorporată în noi, cât şi intercalată între noi.

Mintea se dezvoltă pe măsură ce maturizarea creierului, programată genetic, răspunde în faţa experienţelor care continuă să apară, inclusiv a experienţelor pe care le avem în relaţiile noastre sociale.

Deşi oamenii de ştiinţă cred că tiparul de transmitere a impulsurilor în reţeaua neuronală este cel care face să apară „mintea” – dând naştere unor procese precum atenţia, emoţia şi memoria – nu ştim precis cum anume produce activitatea creierului experienţa subiectivă a minţii. Tot astfel, deoarece minţile noastre sunt modelate de comunicarea noastră socială, mintea poate fi privită şi ca un proces relaţional, în aceeaşi măsură în care depinde de sistemul nervos al corpului nostru, incluzând aici creierul. O modalitate de a face conversia dintre creier şi minte este aceea de a considera mintea un proces ce implică un flux de energie şi informaţii. De exemplu, energia pe care o poţi observa în minte poate fi volumul propriei voci din punctul de vedere al proprietăţile sale fizice, starea de alertă sau de somnolenţă pe care este posibil s-o aveţi sau intensitatea nivelului dvs. de comunicare cu o altă persoană. Un neurobiolog va examina cât de multă energie este utilizată în diferite părţi ale creierului, cu ajutorul imageriei cerebrale (care arată unde anume sunt consumate diverse substanţe chimice sau unde creşte fluxul sanguin, modificărievident iate prin

intensificarea metabolismului în anumite zone) sau o electroencefalogramă, sau EEG (ce dezvăluie diagrama undelor electrice din creier). Fluxul informaţiilor din minte ar fi tocmai semnificaţia cuvintelor pe care le citiţi acum – semnificaţia, nu semnele grafice de pe pagină sau sunetul cuvintelor. După cum sugera Mark Twain, referindu-se la importanţa folosirii corecte a cuvintelor, este o mare diferenţă între o lamă de ras şi o lamă care paşte în Anzi. Semnificaţia constituie un aspect influent al procesării informaţiilor în minte.

Modul nostru de a simboliza lumea influenţează direct modalitatea în care ne construim propria percepţie a realităţii. Pentru creier, informaţiile sunt create de tiparele de transmitere a impulsurilor în diverse circuite. Locaţia determină tipul de informaţie (văz versus auz); configuraţia specifică determină informaţia specifică (vizualizarea Turnului Eiffel, nu a Podului Golden Gate).

La naştere, oamenii sunt unele dintre cele mai imature fiinţe; bebeluşii umani se nasc cu creieri care sunt extrem de nedezvoltaţi şi depind întru totul de adulţi pentru a fi îngrijiţi.

Dezvoltarea complexităţii necesare unui creier de copil aflat în procesul de creştere depinde atât de informaţia genetică, cât şi de experienţele de viaţă. Cu alte cuvinte, imaturitatea unui creier de sugar denotă faptul că experienţele vor juca un rol semnificativ în determinarea caracteristicilor unice ale conexiunilor cerebrale aflate în formare. Experienţa dă formă chiar acelor structuri cerebrale care vor face cu putinţă percepţia experienţelor ce urmează a fi sesizate şi memorate.

Grija purtată de adulţi facilitează în plan mental dezvoltarea unor instrumente esenţiale pentru supravieţuire. Aceste experienţe legate de ataşament îngăduie copiilor să se dezvolte optim şi să fie extrem de flexibili şi adaptabili, dobândind capacitatea să-şi echilibreze emoţiile, gândirea şi relaţiile de empatie cu ceilalţi. Neurobiologia demonstrează că aceste capacităţi

mentale aparân urma integrării anumitor circuite cerebrale; descoperiri din domeniul cercetării ataşamentului indică tipurile de experienţe relaţionale de care are nevoie un copil pentru a creşte în condiţii optime şi pentru buna dezvoltare a acestor procese mentale. Punând laolaltă toate aceste fragmente care compun imaginea elefantului, abordarea interpersonală din neurobiologie sugerează faptul că, după toate probabilităţile, relaţiile de ataşament contribuie la dezvoltarea capacităţilor integratoare ale creierului, permiţând dobândirea acestor abilităţi de ordin emoţional, cognitiv şi interpersonal.

Memorie, creier şi dezvoltare: maniera în care ne amintim determina ceea ce devenim

Cercetările legate de memorie constituie o zonă pasionantă, prilejuind nenumărate noi revelaţii asupra modului în care experienţa structurează mintea şi creierul. Este cunoscut faptul că experienţa structurează creierul pe toată durata vieţii, modificând conexiunile dintre neuroni. Pentru creier, „experienţa” înseamnă că în neuroni se declanşează transmisia unui flux de ioni pe toată lungimea acestor celule lungi, care constituie structura de bază a creierului, unde există peste 3 milioane de kilometri de fibre neuronale. Fiecare dintre cei 100 de miliarde de neuroni ai creierului este conectat, în medie, cu alţi 10.000 de neuroni. Astfel, în creier există o reţea incredibil de complexă, asemănătoare unei pânze de păianjen, cu trilioane de sinapse, sau conexiuni neuronale. Potrivit unor estimări, numărul structurilor de transmisie din creier – totalul posibil de profile binare de tip conectat/deconectat din timpul activării cerebrale – ar fi egal cu de zece ori zece înmulţit cu un milion sau zece la puterea un milion. În comparaţie cu orice alt obiect natural sau artificial, creierul uman este considerat a fi cea mai complexă alcătuire din univers.

S-a demonstrat ştiinţific că memoria funcţionează tocmai prin modificări ale conexiunilor dintre neuroni.

Când neuronii devin activi în acelaşi timp, se creează legături asociative. Astfel, dacă un câine te muşcă în clipa când auzi sunetul artificiilor, durerea şi frica vor fi asociate în mintea ta nu doar cu câinii, ci şi cu artificiile. Aceste legături se produc deoarece, potrivit axiomei dezvoltate acum jumătate de secol de doctorul-psiholog canadian Donald Hebb, „neuronii care se activează împreună, se asociază?. Recent, psihiatrul neurocercetător Eric Kadel a câştigat Premiul Nobel deoarece a demonstrat că în clipa când neuronii transmit un impuls (sunt activaţi) în mod repetat, materialul genetic din interiorul nucleelor acestor neuroni devine activ, astfel că sunt sintetizate noi proteine ce permit crearea unor sinapse noi. Transmiterea impulsului (experienţa) pune în mişcare mecanismul genetic care permite creierului să îşi modifice propriile conexiuni interne (memoria).

Creierul se dezvoltă şi în clipa când neuronii cresc şi creează conexiuni noi unul cu altul, iată de ce oamenii de ştiinţă afirmă că memoria şi dezvoltarea sunt procese care se suprapun: experienţa determină modul de dezvoltare a structurii creierului. Bagajul genetic hotărăşte în mare măsură maniera de conectare a neuronilor între ei, dar tot atât de important este faptul că experienţa activează genele pentru a influenţa procesul conectării. Este inutil să te lansezi în dezbateri simpliste de genul experienţă versus biologie sau natură versus cultură pentru a da câştig de cauză unuia sau altuia dintre aceste procese interdependente. De fapt, experienţa determină structura creierului. Experienţa este biologie. Maniera în care ne comportăm cu propriii copii le modifică felul de a fi şi cel în care se vor dezvolta. Creierii lor au nevoie de implicarea noastră ca părinţi. Natura are nevoie să fie atent cultivată.

Creierul este structurat pentru a asigura bazele unei dezvoltări fireşti – noi trebuie să-i punem la dispoziţie doar experienţele de tip interactiv şi reflexiv de care au nevoie creierii copiilor, fără o excesivă stimulare de ordin senzorial sau fizic. Părinţii sunt în fapt sculptorii activi ai

creierilor aflaţi în dezvoltare ai copiilor lor. Creierul imatur al unui copil este atât de sensibil la experienţele de socializare, încât părinţii adoptivi ar trebui consideraţi părinţi biologici din cauză că experienţele de tip familial pe care le creează formează structura biologică a creierului copilului lor. A fi părinte biologic nu constituie decât una dintre modalităţile în care părinţii configurează biologic vieţile propriilor copii.

Experienţa, dezvoltarea memoriei şi şinele

Memoria este maniera în care experienţa dă formă conexiunilor neuronale, astfel că tiparele de transmitere a impulsurilor din creier sunt modificate într-un fel sau în altul. Dacă nu aţi auzit niciodată despre Podul Golden Gate, citirea acestor cuvinte va suscita un răspuns diferit în dvs. decât în cineva care locuieşte în San Francisco şi poate vizualiza cu uşurinţă podul, generând senzaţii, emoţii şi alte asociaţii mentale cu el. Cele două principale forme de memorie, implicită şi explicită, sunt foarte diferite. Deoarece în primii ani de viaţă copilul are la dispoziţie circuitele neuronale aflate în dezvoltare, dar deja funcţionale, ale memoriei implicite (sfera emoţională, comportamentală, perceptuală şi corporală), această formă de memorie este disponibilă încă de la naştere şi, probabil, chiar dinainte. Memoria implicită include de asemenea maniera în care creierul creează rezumate ale experienţelor sub forma modelelor mentale.

Memoria explicită utilizează principalele mecanisme de codificare a memoriei implicite, dar, în plus, procesează aceste informaţii cu ajutorul unei zone integratoare cu numele de hipocamp, depinzând de maturizarea acestei regiuni din creier, după vârsta de un an şi jumătate. Memoria explicită nu este deplin funcţională până în acel moment. Odată cu dezvoltarea hipocampului, mintea este capabilă să facă legături între elemente disparate ale memoriei implicite şi să creeze o hartă contextuală a reprezentărilor neuronale integrate ale experienţei. Aceasta este baza oricăror forme factuale şi, ulterior,

autobiografice ale memoriei explicite. Astfel, hipocampul este un fel de „cartograf cognitiv”, creând conexiuni prin asociaţie între reprezentări situate în momente temporale diferite şi având ca sursă diverse modalităţi de percepţie (vizuală, auditivă, tactilă) şi de concepţie (idei, noţiuni, teorii).

În al doilea an de viaţă, dezvoltarea regiunilor prefrontale ale creierului permite apariţia percepţiei de sine şi a percepţiei timpului, semnalând începuturile memoriei autobiografice, înainte de atingerea acestui nivel de dezvoltare, se spune despre copil că se află în faza de „amnezie infantilă”, în care memoria implicită este prezentă, dar memoria autobiografică explicită nu îi este încă disponibilă. Chiar şi după ce formele explicite ale memoriei autobiografice încep să-şi facă simţită prezenţa, copiilor le este greu să-şi amintească explicit, într-o manieră coerentă, ce li s-a întâmplat înainte de vârsta de cinci ani.

Nimeni nu ştie încă de ce lucrurile stau aşa. Este posibil ca, pentru mulţi dintre noi, modul în care ne alcătuim amintirile, în care integrăm vasta aglomerare de informaţii în rezervorul memoriei noastre, să nu ajungă la maturitate decât în primii ani de şcoală. Memoria explicită este mutată din rezervorul iniţial în memoria de scurtă şi, ulterior, în cea de lungă durată prin activitatea hipocampului. Cu timpul, aceste amintiri aflate în memoria de lungă durată devin permanente prin intermediul unui proces numit consolidare corticală. Un aspect al consolidării memoriei este legat de faptul că avem nevoie de perioade de somn REM – Rapid Eye Movement pentru a lua amintirile din rezervorul memoriei de lungă durată şi a le transfera într-o formă permanentă, unde ies de sub influenţa hipocampului, pentru a putea fi accesate.

Somnul REM este faza somnului în care visăm. Este posibil ca visul, o experienţă care integrează emoţia şi memoria şi procese specifice celor două emisfere cerebrale, să necesite anumite circuite cu rol integrator

care, în cazul unui preşcolar, nu sunt dezvoltate suficient pentru a permite accesul facil la amintiri explicite de natură autobiografică mai târziu în viaţă. Preşcolarii visează şi au acces la memoria explicită a experienţelor trăite, dar ceea ce vrem să sugerăm aici este faptul că, la vârsta respectivă, procesul de consolidare nu este încă suficient maturizat şi nu permite ca amintirile autobiografice din memoria de lungă durată să ia o formă permanentă. Dacă o consolidare corticală incompletă este factorul limitativ, putem înţelege de ce pentru majoritatea celor aflaţi la vârste preşcolare este dificil să-şi amintească perioade anterioare din viaţa lor într-o manieră nedisparată.

O modalitate prin care, în primii ani de viaţă, copiii procesează experienţele trăite este transpunerea lor într-o formă ludică. Creând scenarii unde experienţele imaginare şi cele trăite coexistă, ei pot să-şi exerseze deprinderi noi, asimilând semnificaţiile emoţionale complexe proprii contextelor sociale în care trăiesc. Cu ajutorul poveştilor pe care le creăm în joacă şi, poate, în vis, încercăm să „descifrăm” experienţele şi să consolidăm acest mod de înţelegere construindu-ne o imagine despre noi înşine în lume.

Când copiii depăşesc vârsta de preşcolari, maturizarea corpului calos şi a regiunilor prefrontale ale scoarţei cerebrale poate îngădui apariţia unui proces de consolidare care oferă o percepţie de sine diacronică, creând structura de bază a cunoaşterii de sine pe care o numim memorie autobiografică. Astfel se poate explica faptul că nu avem acces deplin la amintirile autobiografice până când această maturizare neurobiologică nu se încheie. Odată cu respectiva consolidare, apar condiţii ce favorizează crearea unei percepţii de sine autobiografice – percepţie care este configurată de experienţă şi care continuă să se dezvolte odată cu evoluţia noastră pe parcursul întregii vieţi.

Experienţele frustrante au un impact diferit asupra

memoriei, în comparaţie cu evenimentele netraumatice. Una dintre modalităţile în care traumele nerezolvate pot bloca procesarea normală a memoriei este să perturbe progresia firească a codificării şi stocării memoriei. De exemplu, o experienţă copleşitoare poate bloca procesul de encodare inhibând procesarea unei informaţii de către hipocamp. Astfel, este permisă doar procesarea la nivel implicit, blocându-se procesarea explicită.

Putem presupune că acest fenomen survine deoarece, în timpul desfăşurării evenimentului traumatic, au fost eliberate doze excesive de neurotransmiţători sau hormoni de stres care blochează mecanismele de encodare din hipocamp. Un alt mecanism de blocare include deturnarea atenţiei, situaţie în care, pe perioada experienţei, atenţia conştientă se concentrează asupra unor aspecte ambientale netraumatizante. Şi în acest caz este permisă doar procesarea implicită, deoarece, pentru o codificare la nivelul memoriei explicite, hipocampul are nevoie de participarea atenţiei conştiente. Fiecare mecanism permite doar o codificare la nivel implicit. În clipa când sunt recuperate, amintirile de acest gen irump în mintea respectivei persoane, fără ca aceasta din urmă să aibă sentimentul că recuperează ceva aflat în memorie. În plus, memoria implicită este lipsită de legăturile asociative pe care le alcătuieşte hipocampul şi care ar permite situarea lor într-un context propice înţelegerii. Rememorările implicite lipsite de procesare explicită ar putea fi, în cazuri extreme, sursa experienţelor de tip flashback; în majoritatea cazurilor ele pot fi sursa modelelor mentale rigide care subminează capacitatea părinţilor de a-şi păstra flexibilitatea şi de a fi „pe aceeaşi lungime de undă” cu copiii lor.

Lecturi recomandate

M.L. Howe, D. Cicchetti & S.L. Toth. „Children’s basic memory processes, stress, and maltreatment”. *Development and Psychopathology* 18, no. 03 (2006): 759 – 769.

E.R. Kandel. *Psychiatry, psychoanalysis, and the new biology of mind*. Arlington: American Psychiatric Publishing, Inc., 2005.

J. LeDoux. „Rethinking the emotional brain”. *Neuron* 73, no. 4 (2012): 653 – 676.

D. J. Siegel. *The Developing Mind, Second Edition*. New York: Guilford Press, 2012. Capitolele 1 şi 2.

— „Memory: An Overview with Emphasis on the Developmental, Interpersonal, and Neurobiological Aspects”. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 40 (2001): 997 – 1011.

— Editorul colecţiei. *Norton Series on Interpersonal Neurobiology*. *O* colecţie de peste 36 de cărţi publicate de Norton Professional Books şi scrise de diferiţi autori, printre care Lou Cozolino (despre psihoterapie), Allan Shore (despre controlul afectelor), Onno van der Hart (despre disociere), Connie Lilias (despre primii ani ai copilăriei), Marion Solomon (despre traume), Steven Porges (despre stres şi angajament social), Pat Ogden (despre corp şi traumă), Jaak Panksepp (despre neuroştiinţele afectivităţii) şi Ed Tronick (despre relaţiile timpurii). Aceste cărţi, destinate profesioniştilor, explorează în profunzime aplicaţiile practice ale acestei noi abordări interdisciplinare şi utilitatea ei pentru înţelegerea dezvoltării umane şi sprijinirea evoluţiei indivizilor.

DJ. Siegel. *Mindsight*. New York: Bantam Random House, 2010.

E. O. Wilson. *Consilience*. New York: Knopf, 1998.

CAPITO.jL II

CUM PERCEPEM REALITATEA: ALCĂTUIREA POVEŞTILOR VIEŢILOR NOASTRE

Introducere

Poveştile sunt maniera în care înţelegem evenimentele din viaţa noastră. La nivel individual şi colectiv, spunem poveşti pentru a înţelege ce ni s-a întâmplat şi pentru a da o formă coerentă acelor

experienţe. Actul de a povesti este fundamental în toate culturile umane, iar poveştile împărtăşite creează o legătură cu ceilalţi care duce la dezvoltarea sentimentului de apartenenţă la o anume comunitate. Poveştile unei anumite culturi modelează maniera în care membrii săi percep realitatea. Astfel, poveştile sunt create de noi, dar – în acelaşi timp – ele ne formează identitatea. Iată de ce poveştile joacă un rol central în experienţa umană, atât la nivel individual, cât şi colectiv.

Toţi avem poveştile noastre individuale, naraţiuni ale experienţelor din viaţa noastră personală, cu ajutorul cărora ne aprofundăm cunoaşterea de sine, dezvoltând o înţelegere mai largă asupra noastră înşine şi a relaţiilor noastre cu ceilalţi. Naraţiunile autobiografice încearcă să dea sens vieţilor noastre – atât lucrurilor care ni s-au întâmplat, cât şi experienţelor lăuntrice care creează ţesătura bogată a modului unic şi subiectiv în care fiecare om dă sens vieţii sale. Aprofundându-ne înţelegerea de sine şi explorând evenimentele şi procesele mentale din vieţile noastre, poveştile noastre autobiografice vor creşte şi vor evolua.

Copiii încearcă să înţeleagă şi să dea un sens experienţelor lor. Faptul de a povesti copiilor tăi o experienţă îi poate ajuta să asimileze atât evenimentele ca atare, cât şi conţinutul emoţional al acelei experienţe. O asemenea interacţiune cu tine le poate fi de mare ajutor pentru a înţelege ce li s-a întâmplat, oferindu-le instrumentele concrete pentru a deveni capabili de reflecţie şi intuitivi. Fără o asemenea înţelegere emoţională din partea unui adult atent, copilul se poate simţi inconfortabil sau chiar ruşinat.

Annika avea patru ani când a venit la grădiniţa condusă de Mary şi nu vorbea decât finlandeza. Timp de doi ani, familia ei s-a mutat temporar în Statele Unite deoarece tatăl ei era conferenţiar invitat la UCLA.

Când Annika a început să meargă la şcoală, mama ei a stat cu ea până când s-a acomodat cu mediul şi

profesorii. Copila era simpatică şi extravertită, plăcându-i să se joace cu alţi copii, iar bariera lingvistică era ca şi inexistentă şi nu o împiedica să se bucure de activităţile comune şi de compania celorlalţi.

Timp de câteva săptămâni, mama ei nu a avut nicio dificultate să o lase singură la şcoală. Apoi a survenit un incident care a evidenţiat cât de importantă poate fi o poveste pentru a ajuta un copil să proceseze disconfortul. Annika se jucase fără griji toată dimineaţa, până în clipa când a căzut, julindu-şi genunchiul. Ca majoritatea copiilor, după ce s-a rănit, ea a început să plângă după mama ei. Ea nu a putut să fie liniştită de profesor, fiind în continuare destul de supărată. Profesorul i-a cerut secretarei să o sune pe mama Annikăi, continuându-şi încercările de a o linişti. De regulă, repovestirea experienţei, incluzând atât conţinutul faptic, cât şi emoţiile asociate evenimentului, este de mare ajutor pentru a-l face pe copil să înţeleagă experienţele şi să se simtă reconfortat de un adult înţelegător. Cum profesorul nu vorbea finlandeza, iar Annika nu pricepea suficient de bine engleza, povestea spusă de profesor nu a avut efectul scontat.

Profesorul a găsit repede câteva accesorii şi a început să repete povestea cu ajutorul câtorva păpuşi şi a unui telefon de jucărie. El a folosit o mică păpuşă reprezentând-o pe Annika pentru a reconstitui experienţa copilei. Relatarea unei poveşti presupune nararea unei serii de evenimente şi a experienţelor personajelor implicate în acele evenimente.

Mai întâi, păpuşa care o reprezenta pe Annika se juca şi apoi a căzut. Profesorul a imitat sunetele cuiva care plânge pentru a simboliza plânsul Annikăi. Fetiţa s-a oprit din plâns şi a privit cu atenţie. Povestea a continuat. „Păpuşa profesor” a vorbit cu blândeţe „păpuşii Annika”, iar Annika în carne şi oase a început să suspine din nou. Când „păpuşa profesor” a luat telefonul de jucărie pentru a o suna pe „păpuşa mamă”, Annika s-a oprit iar din plâns, a privit şi a ascultat.

Folosind păpuşile, profesorul a pus în scenă de câteva ori povestea genunchiului julit şi apelul telefonic prin care i se cerea mamei să vină după Annika. Fetiţa a înţeles cuvântul „mamă” şi şi-a auzit numele. Odată cu repetarea poveştii şi cu ajutorul accesoriilor vizuale, a început să înţeleagă ce s-a întâmplat şi ceea ce urma să se întâmple. Cu fiecare repetare a poveştii, gradul de disconfort al fetiţei scădea. Nu după multă vreme, ea s-a întors liniştită la joacă, părând convinsă că mama sa va veni să o ia acasă. Când aceasta din urmă a sosit, Annika a adus păpuşile şi telefonul, deoarece dorea să audă din nou povestea şi să împărtăşească mamei experienţa genunchiului julit şi a suferinţei sale.

Faptul de a i se fi spus povestea a liniştit-o pe Annika, permiţându-i nu doar să înţeleagă ce s-a întâmplat, dar să anticipeze deznodământul reprezentat de venirea mamei sale. Ca adulţi, de regulă ne spunem poveştile cu ajutorul cuvintelor.

Copiii, chiar cei care pot înţelege limbajul verbal, se folosesc de accesorii precum păpuşile, marionetele şi desenul, ceea ce îi ajută foarte mult să-şi înţeleagă propriile experienţe. Când copiii înţeleg ce li s-a întâmplat, disconfortul lor este de regulă mult diminuat.

Pot exista experienţe din propria ta copilărie pe care nu le-ai putut înţelege la timpul respectiv, deoarece nu a existat vreun adult atent care să te ajute să înţelegi experienţa. De când există viaţă pe pământ, mintea încearcă să înţeleagă lumea şi să-şi controleze starea sa emoţională lăuntrică prin intermediul relaţiei părinte-copil. Părinţii îi ajută pe copii să-şi controleze stările lăuntrice şi să dea o semnificaţie experienţei. Pe măsură ce copiii cresc, ei dezvoltă capacitatea de a crea o naraţiune autobiografică din aceste experienţe. Această abilitate de a spune poveşti reflectă o mutaţie fundamentală, anume că respectivul copil a reuşit să dea un sens lumii şi să-şi controleze stările emoţionale.

Maniera în care spunem poveştile noastre de viaţă

revelează cum am reuşit să înţelegem evenimentele din viaţa noastră. Ce înseamnă pentru tine să vorbeşti despre evenimentele din viaţa ta? Ţi se întâmplă să descrii experienţele de la distanţă sau le retrăieşti la nivel emoţional pe măsură ce povesteşti? Anumite subiecte au rămas nerezolvate, părându-ţi a avea o mare încărcătură emoţională, deşi este vorba de lucruri întâmplate cu mulţi ani în urmă? îţi aminteşti multe detalii legate de primii tăi ani de viaţă? Ce simţăminte se ivesc când îţi povesteşti experienţele din copilărie?

Poveştile noastre de viaţă ne oferă indicii asupra modului în care trecutul dă formă prezentului. Felul în care ne spunem poveştile, în care accentuăm anumite aspecte ale experienţelor noastre poate să reveleze maniera în care am reuşit să înţelegem lumea şi pe noi înşine. De exemplu, te poţi gândi la evenimentele din familia ta fără să acorzi prea multă importanţă naturii relaţiilor dintre membrii familiei.

În sânul anumitor familii există un stil mai distant de a relaţiona unii cu alţii, unde trăirile sunt rareori împărtăşite iar indivizii duc o existenţă autonomă din punct de vedere emoţional. Aici, atât părintele, cât şi copilul pot întâmpina dificultăţi în construirea unei poveşti autobiografice bogate. Într-o astfel de situaţie, detaliile pot fi dificil de reactualizat, iar emoţiile pot fi uneori absente din poveste. În aceste familii, comunicarea priveşte cel mai adesea evenimentele vieţii exterioare şi mai puţin viaţa sufletească a membrilor familiei.

În familii cu relaţii distante din punct de vedere emoţional, capacitatea de *mindsight*, abilitatea de a percepe propriile procese sufleteşti, ca şi pe ale celorlalţi, pare a fi minimală, atât în cazul părintelui, cât şi al copilului. Poveştile sunt tentativa minţii de a da un sens bogăţiei lăuntrice din noi şi din ceilalţi.

Modalităţi de cunoaştere

Provenind parţial din activităţile creierului, mintea are moduri de procesare diferite. La nivelul primar, avem

diferite sisteme de percepţie, precum vederea, auzul, simţul tactil, gustul şi mirosul. La alt nivel, avem diferitele forme de „inteligenţă”, inclusiv cea lingvistică, spaţială, kinestetică, muzicală, matematică, intrapersonală şi interpersonală. Mintea este complexă, revelându-se în mii de modalităţi, pe cât de diferite, pe atât de minunate de a percepe şi de a interacţiona cu lumea. Modul în care percepem ne influenţează direct comportamentul. În calitatea noastră de organisme dotate cu căi de a primi stimuli şi de a transmite răspunsuri, avem creieri structuraţi special pentru a prelua informaţii din lume, a le procesa intern (prin ceea ce se numeşte îndeobşte cogniţie) şi a crea apoi un răspuns specific. *Stimul – procesare internă – răspuns*. Aceasta este cea mai simplă modalitate de a descrie rolul creierului şi al întregului sistem nervos.

Vom examina acum cum anume diferă emisfera cerebrală stângă de cea dreaptă în privinţa modului de procesare internă a datelor primite din exterior. Cele două emisfere cerebrale au evoluat timp de milioane de ani din sistemele nervoase asimetrice ale animalelor inferioare, fiind foarte diferite una de cealaltă.

Cele două emisfere cerebrale separate din punct de vedere fizic sunt conectate între ele prin fâşii de ţesut nervos ce poartă numele de corpul calos. Această separare permite fiecărei emisfere cerebrale să funcţioneze relativ independent şi să proceseze informaţiile în modalităţi distincte. Odată cu transferul impulsurilor nervoase de la o emisferă la alta, este posibilă şi o procesare de tip integrativ, ceea ce permite creierului să atingă niveluri superioare de funcţionalitate. Fiecare emisferă cerebrală are o percepţie unică şi procesează informaţiile diferit. Avantajul acestor diferenţe este că avem la dispoziţie mai multe funcţii în acelaşi creier dacă părţile sale sunt specializate în funcţionarea lor.

Când fiecare emisferă distinctă poate contribui la un tot unitar, suntem capabili să obţinem mai mult decât ar

putea obţine fiecare emisferă separat. Dacă ambele emisfere cerebrale ar fi identice, am fi mai puţin complecşi şi mai puţin adaptabili.

Ne putem referi la aceste două maniere distincte de percepţie – procesare internă – răspuns folosind termenii de *modalităţi* de procesare. Modalitatea care este creată în principal prin activitatea emisferei cerebrale drepte tratează informaţiile neliniar şi holistic. Acest mod este specializat în preluarea şi procesarea informaţiilor contextuale şi spaţiale. Informaţiile autobiografice, procesarea şi transmiterea semnalelor nonverbale, senzaţia unitară a corpului, modelele mentale ale sinelui, emoţiile intense şi cogniţia socială, toate acestea sunt, în principal, procese specifice emisferei drepte.

În schimb, modalitatea de procesare specifică emisferei stângi are loc cu precădere în emisfera stângă, implicând ceva cu totul diferit: o perspectivă liniară, logică, bazată pe limbaj. „Liniar" înseamnă că o informaţie urmează alteia, într-o serie. „Logic" înseamnă o căutare a relaţiilor de tip cauză-efect drept tipare ale lumii. Procesarea bazată pe limbaj foloseşte informaţiile digitale binare (da/nu, conectat/deconectat) conţinute în cuvinte, asemenea celor pe care le citiţi pe această pagină.

Figura 2. Vedere laterală a creierului divizat

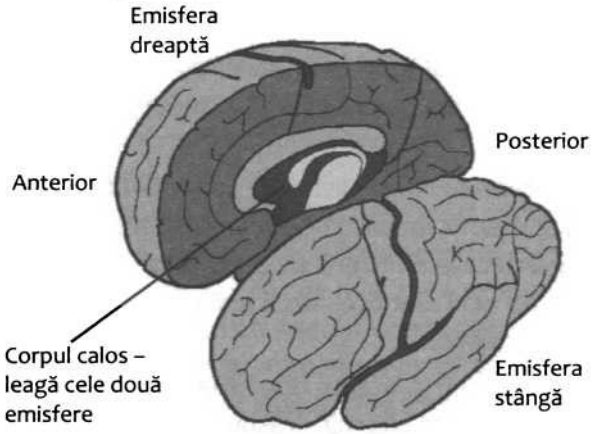
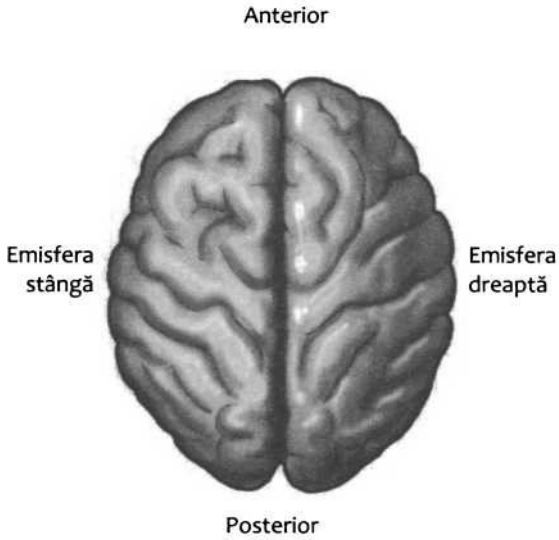


Figura 3. Creierul văzut de sus



Tabelul 2. Moduri de procesare specifice pentru cele două emisfere

Modul de procesare specific emisferei drepte

Neliniar

Unitar (holistic)

Contextual

Specializat în:

Informaţii autobiografice

Transmiterea şi primirea de semnale nonverbale

Emoţii spontane şi brute

Conştienţă, control şi percepţia unitară a corpului

Cogniţie socială şi mindsight – înţelegerea celorlalţi

Poate presupune o predominanţă a emisferei cerebrale drepte în procesare

Modul de procesare specific emisferei stângi

Liniar

Logic

Lingvistic

Specializat în:

Raţionamente silogistice – căutarea de tipare tip cauză-efect

Analiză lingvistică – folosirea cuvintelor pentru a defini lumea

Gândire de tip „Bine-contra-rău”.

Poate presupune o predominanţă a emisferei cerebrale stângi în procesare

Naraţiunile şi armonizarea celor două moduri de procesare în volumul *The Developing Mind*, se sugerează că naraţiunile care dau un sens vieţii apar din armonizarea impulsului de a explica specific modalităţii de procesare a emisferei stângi cu stocarea informaţiilor de ordin autobiografic, social şi emoţional, proprie modalităţii de procesare a emisferei drepte. O naraţiune coerentă, care dă sens experienţelor de viaţă, poate să apară dintr-o armonizare flexibilă a modalităţii de procesare specifice pentru cele două emisfere. Când impulsul de a explica specific emisferei stângi şi modalitatea de procesare autobiografică şi nonverbală specifică emisferei drepte sunt liber integrate, apare o naraţiune coerentă.

Ca părinte, faptul de a da sens vieţii tale este important, deoarece te va ajuta să ai relaţii flexibile şi să fii în empatie emoţională cu copiii tăi. Dând un sens coerent istoriei tale personale, vei putea să oferi tipul de experienţe care ajută copiii să dea un sens propriilor vieţi. Acest demers poate fi stimulat dacă afli cum anume se oglindesc cele două modalităţi specifice de procesare în cazul tău. Fiecare dintre noi se poate distanţa de senzaţiile necontrolabile, puţin predictibile şi haotice proprii experienţelor emoţionale brute. Această distanţare poate fi văzută ca o stare ce ţine, în cea mai mare parte, de modalitatea de procesare specifică emisferei stângi: în acel moment, această modalitate acoperă inputul emisferei drepte.

În schimb, alteori conştientizăm anumite senzaţii pe care nu le putem numi sau înţelege logic. Pot exista imagini mentale, senzaţii corporale sau noţiuni care intră şi ies din conştiinţă. Putem pierde noţiunea timpului, simţindu-ne în strânsă legătură cu ceea ce percepem, fiind

prea puţin interesaţi de relaţiile de tip cauză-efect din lumea înconjurătoare. Ne afundăm în aspectele corporale, emoţionale şi perceptuale ale unei experienţe, toate aparţinând modalităţii de procesare specifice emisferei drepte.

Când încercăm să ţesem o poveste despre vieţile noastre folosind modalitatea de procesare a emisferei stângi, avem o abordare bazată pe limbaj, liniară şi logică pentru a înţelege relaţiile de tip cauză-efect. Pentru a spune o asemenea naraţiune liniară despre sine folosind procesarea specifică emisferei stângi, trebuie să accesăm informaţii ce ţin de modalitatea de procesare specifică emisferei drepte. Dacă astfel de informaţii nu sunt disponibile imediat sau ne inundă ca un tsunami, nu suntem capabili să spunem o poveste coerentă. Problemele nerezolvate pot crea asemenea incoerenţe. În situaţia dată, povestea va fi incoerentă fie pentru că îi lipseşte bogăţia şi semnificaţia de ordin emoţional şi autobiografic, fie pentru că nu poate integra în poveste aceste contribuţii specifice modului de procesare specific emisferei drepte. Poveştile care dau sens vieţilor noastre necesită nu numai o gândire limpede, dar şi accesul – în egală măsură de important – la aspectele emoţionale şi autobiografice ale experienţei.

De exemplu, o femeie trecută de treizeci de ani care şi-a pierdut tatăl când era adolescentă nu a putut niciodată să-şi exprime deplin suferinţa pentru această pierdere. Când vorbea despre perioada adolescenţei, o podideau brusc lacrimile, neputând să-şi povestească în continuare viaţa. Ultima experienţă legată de tatăl ei fusese plină de tensiune, deoarece, chiar înainte de infarctul fatal, cei doi se certaseră, el neagreându-l pe prietenul ei. Până când nu a depăşit sentimentul de culpabilitate, ea nu a putut să-i plângă cu adevărat moartea şi să integreze această pierdere într-o naraţiune coerentă a propriei vieţi.

Pe măsură ce continuaţi procesul de reflecţie de sine, încercaţi să conştientizaţi ceea ce poate să apară ca modalităţi vizibil diferite ale experienţei subiective.

Armonizarea acestor două modalităţi poate fi esenţială pentru crearea unei coerenţe mentale integrate şi pentru a fi capabil să spui o poveste a vieţii tale coerentă.

Coerenţa şi integrare

Relaţia cu copiii noştri se clădeşte pe baza multor experienţe comune. Se pare că experienţele care includ o gamă largă de procese lăuntrice încurajează interacţiuni interpersonale echilibrate. Când procese separate şi clar „diferenţiate" sunt aduse laolaltă şi formează un întreg funcţional, putem folosi termenul de „integrare". Să examinăm căile prin care creierul poate ajunge la integrare. Când procesele mai complexe, de reflecţie şi concepţie ale cortexului cerebral superior se combină cu pulsiunile primare, de ordin emoţional şi motivaţional din regiunile mai profunde ale creierului nostru, devenim capabili să dăm un răspuns dintr-o stare de integrare, o integrare pe verticală, o modalitate superioară de procesare. Când funcţiile de reflecţie ale cortexului sunt debranşate, intrăm în modul neintegrat şi „inferior" de a răspunde, devenind inflexibili.

Poate exista şi o integrare orizontală, caz în care cele două emisfere cerebrale lucrează împreună. Această integrare bilaterală poate fi elementul cheie pentru crearea de naraţiuni coerente, care apar atunci când dăm sens vieţilor noastre. Cum naraţiunile coerente sunt cel mai elocvent semn prevestitor al faptului că un copil va dezvolta faţă de noi o relaţie de ataşament care-l va face să se simtă în siguranţă, acest proces de integrare bilaterală poate reprezenta aspectul esenţial al capacităţii unui părinte de a asigura copilului un mediu propice şi o bază sigură.

Crearea de poveşti autobiografice poate să depindă şi de o altă formă de integrare, pe lângă cea verticală şi orizontală: este vorba despre integrarea temporală, conectarea proceselor de-a lungul timpului. Acesta este rolul fundamental pe care-l îndeplinesc poveştile: ele conectează şinele în trecut, în prezent şi într-un viitor

anticipat. Această călătorie mentală în timp este caracteristica centrală a poveştilor, aşa cum se găsesc ele peste tot în lume.

Relaţiile pozitive şi, probabil, coerenţa şi confortul nostru interior pot să depindă de un proces de integrare fluid şi activ în minţile noastre. Din multe puncte de vedere, confortul nostru mental poate să depindă de nivelurile de integrare ce aprofundează senzaţia noastră de conectare cu noi înşine şi cu ceilalţi. Încurajarea activă şi integrarea tuturor acestor zone diferite poate permite cunoaşterii noastre de sine şi relaţiilor interpersonale să înflorească, îmbogăţind vieţile noastre şi ale copiilor noştri.

Poveştile împărtăşite de mintea unei persoane către minţile altora constituie o modalitate universală de a crea legături între noi. Poveştile ne îngăduie să avem acces la integrarea interpersonală. Când ne gândim la oamenii importanţi din vieţile noastre, ne amintim deseori momente de conectare care îşi găsesc expresia în poveştile personale atât de preţuite în relaţiile noastre. La nunţi, petreceri de absolvire, reuniuni şi înmormântări aerul se umple de poveşti, pe măsură ce oamenii se conectează, reflectând asupra puterii pe care o are experienţa lor comună, în timp ce stau martori ai trecerii timpului.

Pe măsură ce reflectezi asupra poveştii propriei vieţi, poţi ajunge la o înţelegere de sine mai profundă, fiind capabil să integrezi emoţiile în viaţa ta cotidiană şi să acorzi respectul cuvenit acestei valoroase căi de cunoaştere. Pe măsură ce mintea ta se modifică în urma autoreflecţiei, poţi descoperi că se modifică şi experienţele tale cu propriul copil. Experienţa modelează mintea aşa cum mintea modelează experienţa. Dezvoltarea personală şi cunoaşterea de sine aprofundată ce apar în urma elaborării poveştilor tale de viaţă pot îmbogăţi capacitatea ta de *mindsight* şi te pot face mai sensibil faţă de copilul tău.

Exerciţii de introspecţie

1. Ca un exerciţiu pentru creşterea gradului de conştientizare a diferitelor moduri de procesare, consultaţi Tabelul 2 (pag. 67) şi scrieţi sau desenaţi în jurnalul dvs. exemple din propria experienţă despre elementele specifice fiecăreia dintre cele două modalităţi. Pe măsură ce aprofundaţi cunoaşterea de sine, puteţi descoperi că sunteţi mult mai atent la modalităţile de procesare proprii emisferei drepte şi, respectiv, stângi. Acordaţi o atenţie specială senzaţiilor de natură nonverbală, neraţională şi deseori imprevizibile ce ţin de modalitatea de procesare a emisferei drepte, când acestea apar la dvs. şi la copilul dvs.

2. Faptul de a scrie cuvinte într-un jurnal implică folosirea predilectă a modalităţii specifice emisferei stângi, aşadar, vă rog să acordaţi atenţia şi respectul cuvenit imaginilor ce ţin de modalitatea specifică emisferei drepte în clipa când reflectaţi asupra experienţelor dvs. Adesea, conştientizarea specifică modalităţii de procesare a emisferei drepte este prea subtilă pentru a se exprima adecvat în gândirea noastră bazată pe limbaj! Ţinând cont de toate acestea, observaţi imaginile şi amintirile care se ivesc în clipa când încercaţi să spuneţi o poveste despre istoricul şi semnificaţia unei anume probleme ce vă afectează relaţia cu propriul copil.

Scrieţi despre cum a apărut, cum v-a influenţat dezvoltarea şi cum vă afectează relaţiile cu propriul copil în prezent. Ce aspecte ale acestei probleme sunt mai dificil de asumat pentru dvs? Imaginaţi-vă rezolvând o problemă nerezolvată sau ceva neclarificat din trecut. Scrieţi o nouă poveste des-I precum ar putea fi acest proces de vindecare. Cum anume se vor modifica lucrurile, acum şi în viitor?

I

I 3. Gândiţi-vă la trei cuvinte care descriu relaţia dvs. cu propriul copil. Seamănă aceste cuvinte cu cele pe care le-aţi folosi pentru a vă descrie experienţele din copilărie legate de proprii dvs. părinţi? Cum diferă ele? Cât de

precis rezumă ele aceste relaţii? Există părţi din amintirile dvs. legate de aceste relaţii care nu sunt adecvate acestor generalizări? Cum se integrează aceste excepţii în povestea mai amplă al vieţii dvs. cu părinţii şi cu copilul dvs?

Ştiinţa poveştilor

Ştiinţa poveştilor ne îndreaptă atenţia către o mare varietate de discipline ştiinţifice, de la antropologie şi studii culturale la psihologie şi la studiile asupra modului în care oamenii îşi relatează unii altora conţinutul amintirilor lor.

Experienţele noastre din cadrul familiei determină modul în care ajungem să percepem lumea înconjurătoare. Mediul cultural mai larg în care trăim are şi el efecte profunde asupra modului în care mintea procesează informaţiile şi dă sens vieţilor noastre. Descoperirile recente din neuroştiinţe pot contribui de asemenea la înţelegerea importanţei rolului jucat de poveşti în viaţa omului.

Cu ajutorul acestor variate abordări ştiinţifice, aflăm că:

Poveştile sunt universale – ele se găsesc în toate culturile umane de pe pământ.

Poveştile însoţesc omul pe toată durata vieţii sale – ele sunt prezente în interacţiunile dintre adulţi şi copii de la începuturile vieţii şi continuă să joace un rol în relaţiile dintre maturi.

Poveştile par să fie specific umane – niciun alt animal nu pare a avea instinctul narativ şi nici impulsul de a spune poveşti.

Poveştile presupun serii de evenimente într-o succesiune logică, dar ele au un rol important şi în controlul emoţiilor; astfel, poveştile constituie un bun exemplu al modului în care emoţiile şi gândirea analitică sunt întreţesute.

Poveştile joacă un rol în comunicarea de fiecare zi, ca şi în sentimentul de sine interior. Acest melanj între planul

interpersonal şi cel personal, atât de caracteristic pentru mintea omenească, dovedeşte în ce măsură suntem cu adevărat creaturi sociale!

Poveştile pot juca un rol esenţial în procesele memoriei – o ipoteză apărută în urma studiului memoriei explicite şi al procesării sale ulterioare prin intermediul viselor, pentru a fi transformată în memorie permanentă sau „consolidată cortical”.

Poveştile pot fi corelate cu funcţionarea creierului. Cu precădere emisfera stângă pare a fi predispusă la a face supoziţii despre legătura logică dintre diverse frânturi de informaţie, în timp ce emisfera dreaptă oferă contextul emoţional şi datele autobiografice necesare pentru ca o poveste de viaţă personală să capete sens.

Modele mentale: Cum anume structurează experienţele noastre modul în care vedem, ne comportam şi ne cream propria realitate

Ştiinţa a demonstrat că, încă din primele luni de viaţă ale individului, creierul este perfect capabil să efectueze generalizări, sau modele mentale, în urma experienţelor repetate. Aceste modele mentale sunt parte a memoriei implicite şi se crede că sunt create în tiparele de transmitere a impulsurilor neuronale din analizatorii senzoriali – vizual, auditiv, tactil şi olfactiv – care se acumulează în urma interacţiunilor repetate. Modelul care este generat în creier slujeşte ca un fel de punct de vedere, perspectivă sau stare psihică ce va influenţa direct modul în care vom percepe şi vom reacţiona în viitor. Este foarte probabil ca amintirile implicite şi, în special, modelele mentale legate de diversele forme ale experienţelor trăite de noi să creeze temele poveştilor pe care le spunem şi să organizeze modalităţile în care ne luăm deciziile în viaţă.

Modelele mentale slujesc ca instrument de filtrare a informaţiilor, ca nişte lentile care ne ajută să anticipăm viitorul şi să ne pregătim astfel de acţiune. Aceste lentile sunt situate în afara atenţiei noastre conştiente şi ne

influenţează percepţiile fără ca noi să avem cunoştinţă de existenţa lor. Ele sunt structurate de experienţa noastră din trecut, au moduri specifice de activare şi funcţionează rapid pentru a modela perspectiva noastră asupra realităţii, convingerile şi atitudinile noastre şi felul în care vom acţiona în lume.

De exemplu, dacă ai fost muşcat de o pisică în primii ani de viaţă, orice întâlnire ulterioară cu respectivul animal va antrena schimbarea bruscă a stării tale psihice, crearea instantanee a stării de frică: vei fi în gardă de câte ori se va întâmpla să întâlneşti o pisică, vei fi foarte atent la dinţii ei, vei simţi cum te cuprinde panica în interior, pregătindu-te să reacţionezi rapid în caz că pisica vine spre tine. Aceste modificări de percepţie şi în starea ta emoţională, precum şi activarea reacţiilor de supravieţuire (luptă-fugi-încremeneşte) survin automat. Ele ţin de abilitatea creierului tău de a crea o stare psihică care să confere coerenţă, structurându-ţi percepţia şi pregătindu-ţi corpul pentru acţiune, fără participarea atenţiei conştiente şi în lipsa oricărei planificări. Acesta este principalul mod în care modelele mentale slujesc la canalizarea şi filtrarea fluxului de informaţii, creând o modificare bruscă a stării tale psihice.

Modelele mentale şi stările pe care le induc constituie o parte fundamentală a memoriei implicite. Astfel, noi nu le putem percepe originile la nivel conştient, deşi le putem simţi foarte clar efectele (urmărirea pisicii, sentimentul de frică). Problemele din trecut ne pot influenţa în prezent şi ne pot schimba comportamentul în viitor, structurând direct modalitatea în care percepem ce se întâmplă în jurul şi înăuntrul nostru. Umbrele pe care modelele mentale implicite le aruncă asupra deciziilor şi asupra poveştilor noastre de viaţă pot deveni explicite prin intermediul unei autoreflecţii focalizate. Un asemenea proces conştient poate aprofunda înţelegerea de sine şi poate fi o cale de a modifica modelele mentale, permiţându-ne să ne dezvoltăm continuu pe tot parcursul

vieţii. Înţelegerea de sine, care ne poate elibera din sclavia acestor umbre ale trecutului, presupune reflecţia asupra modului cum aceste tipare de influenţă (*bias*) perceptuală şi impulsuri comportamentale pot constitui o parte fundamentală a modelelor mentale adânc întipărite şi a unor stări mentale inflexibile. Acordarea timpului necesar pentru a reflecta îţi deschide calea de acces către conştientizare, ceea ce aduce cu sine posibilitatea schimbării.

Studiile dedicate encodării memoriei sugerează că modalitatea ta de a percepe este structurată de experienţele tale; cu toate acestea, percepţia structurează modul în care procesăm ceea ce experiem. Pe măsură ce reuşim să ne înţelegem pe noi înşine, atât cunoaşterea explicită, cât şi memoria implicită pot să ne structureze percepţia a cine suntem şi ne pot organiza modul de a interacţiona cu lumea. Endel Tulving şi colegii săi din Toronto au descris procesul de conştiinţă ce se cunoaşte pe sine, sau *autonoesis*, care emerge din funcţionarea circuitelor neuronale integrative din regiunile prefrontale ale creierului. Înţelegerea de sine se realizează prin conectarea diverselor elemente ale memoriei depozitate peste tot în creier, o îmbinare a elementelor din trecut, a percepţiilor din prezent şi a anticipărilor.

Bucla feedbackului interactiv din experienţă structurează efectiv modul în care noi percepem şi modul în care reuşim să anticipăm viitorul în cadrul modelelor mentale ale lumii, ceea ce înseamnă că noi înşine modelăm activ modalitatea în care ne construim imaginile despre respectiva realitate. Experienţele care integrează experienţele noastre corporale şi cele pe care le avem în cadrul relaţiilor cu persoanele importante din viaţa noastră pot fi elementele constitutive ale sinelui aflat în dezvoltare. Experienţa avută de Helen Keller (1880 – 1968), oarbă şi surdă din naştere, este descrisă de Paul John Eakin ca un exemplu al modului în care oamenii narează poveştile propriilor vieţi, fiind o ilustrare a acestei conexiuni (Eakin

1999, 66 – 67). Eakin a afirmat despre cele scrise de Hellen Keller că sunt „o relatare rară şi poate unică a procesului de apariţie a sentimentului de sine care survine odată cu dobândirea limbajului. […] Deşi Keller stăpânea un vocabular restrâns de cuvinte scrise în palmă de profesoara ei, Anne Sullivan, doar în clipa în care profesoara a pus una dintre mâinile elevei sub jetul de apă şi i-a scris cuvântul „apă” în cealaltă mână, ea a realizat simultan sentimentul de sine şi sensul limbajului. Acesta a fost ca un adevărat „botez” intelectual şi spiritual: „Am ştiut atunci că *a-p-a* însemna acel ceva minunat şi rece care curgea pe mâna mea. Acel cuvânt viu mi-a deşteptat sufletul·. Am rezumat schematic rezultatele episodului legat de ţâşnitoare după cum urmează. […] în linii mari, această analiză a episodului Keller susţine perspectiva social-constructivistă asupra formării identităţii. Descrierea mea schematică, folosind instantanee (sine/limbaj/alteritate) reflectă faptul că un întreg parcurs al dezvoltării, care, în mod normal, necesită multe luni pentru a se desfăşura, este comprimat, în cazul Keller, în spaţiul unui singur moment revelator. […] Keller subliniază atât dimensiunea relaţională a episodului (rolul decisiv al „profesorului”), cât şi baza corporală a întregii experienţe”.

Regiunile prefrontale ale creierului şi, în special, cortexul orbito-frontal sunt esenţiale în medierea comunicării interpersonale, reprezentărilor corpului şi a conştiinţei autobiografice. Disponibilitatea de a se dezvolta pe toată durata vieţii a cortexului prefrontal ne poate ajuta să înţelegem cum anume aprofundarea înţelegerii de sine poate modifica modalităţile în care îi percepem pe ceilalţi şi ne percepem pe noi înşine. Este posibil ca, pe măsură ce ne dezvoltăm de-a lungul vieţii, experienţele pe care le avem cu ceilalţi şi în interiorul corpurilor noastre, să alcătuiască temelia sentimentului nostru de sine ce va continua să se dezvolte pe toată durata vieţilor noastre.

Acordându-ne timpul necesar pentru a reflecta

asupra experienţelor noastre interpersonale şi lăuntrice vom putea să avem acces la o cunoaştere de sine şi o conştienţă aprofundate. O cunoaştere de sine mai profundă se bazează şi pe o *autonoesis* coerentă – o înţelegere a trecutului, prezentului şi a modului nostru de a anticipa viitorul. Principalul mesaj care trebuie reţinut este că putem deveni autorii activi ai propriilor noastre autobiografii, ajutându-ne, astfel, copiii să devină formatorii activi ai modalităţilor în care îşi percep şi creează propriile vieţi!

Logica şi poveste, minte şi creier

Psihologul developmentalist Jérôme Bruner descrie două modalităţi fundamentale în care mintea procesează informaţiile. Una este o modalitate „paradigmatică" şi deductivă în care o serie de fapte expuse liniar sunt conectate prin inferenţe logice privind relaţii de tip cauză-efect. Această modalitate este similară tiparului de cogniţie liniar, bazat pe logică şi limbaj, specific emisferei cerebrale stângi. Cealaltă modalitate de procesare a informaţiilor sugerată de Bruner este una de tip narativ, în cadrul căreia mintea procesează datele creând poveşti. Această modalitate, care se dezvoltă mai timpuriu în viaţă şi se regăseşte în toate culturile, este un proces distinct de creare a unei lumi a posibilităţilor, nu doar a realităţilor concrete. În opinia lui Bruner, poveştile presupun nu doar expunerea unei serii de evenimente, ci şi viaţa sufletească interioară a personajelor din poveste. Aceste procese narative ne îngăduie să pătrundem adânc în lumile subiective ale oamenilor.

Nu este uşor să localizăm în creier zonele responsabile pentru apariţia modului de gândire narativ. Cu toate acestea, studiul proceselor înrudite, precum memoria autobiografică şi confabulaţia (inventarea unor poveşti aparent adevărate) sugerează anumite ipoteze tulburătoare. Se pare că emisfera cerebrală stângă are o puternică tendinţă de a spune poveşti despre evenimente, ceea ce nu este deloc surprinzător, dat fiind că este

specializată în raţionamente logico-deductive care încearcă să explice cum anume sunt legate lucrurile între ele în lume.

Debordând de fapte şi cuvinte, procesând informaţiile liniar şi având tendinţa de a crea categorii, emisfera stângă are funcţia de interpret, conform specialistului în ştiinţe cognitive Michael Gazzaniga. Totuşi, când este deconectată de emisfera cerebrală dreaptă, emisferă stângă inventează poveşti, chiar dacă îi lipseşte contextul necesar pentru a înţelege ceea ce vede. Într-o manieră destul de stranie, nu pare deloc stânjenită să înşiruiască laolaltă fapte pentru a le face să pară coezive, deşi este posibil ca ele să nu se potrivească în contextul mai amplu sau cu semnificaţia unei situaţii. Astfel, poveştile par să aibă coeziune (să fie oarecum logice în conexiunile lor), dar nu sunt coerente (nu au sens în contextul general emoţional şi senzorial al situaţiei).

De ce se întâmplă aşa?

Această descoperire poate fi explicată dacă avem în vedere că rolul emisferei drepte este de a oferi contextul social şi emoţional. Emisfera dreaptă are un rol de prim plan în procesarea semnalelor nonverbale. Această emisferă cerebrală este legată într-o manieră mai directă de circuitele limbice ale creierului care creează emoţii şi stări motivaţionale. Avem motive să credem că abilitatea de a percepe viaţa subiectivă a altei persoane, de a-i sesiza semnalele şi de a le înţelege, pare să depindă de funcţionarea emisferei drepte. Informaţiile de ordin social, emoţional, nonverbal şi contextual slujesc ca materie primă pentru *mindsight* – capacitatea de a percepe mintea proprie şi a celorlalţi.

Poveştile relatează seriile de evenimente *şi* viaţa lăuntrică a personajelor implicate în acele evenimente. Viaţa lăuntrică este percepută şi înţeleasă cu precădere de emisfera cerebrală dreaptă. Pentru ca o poveste să „aibă sens” – pentru ca ea să încorporeze semnificaţia subiectivă/. socială/ emoţională proprie vieţii lăuntrice a

personajelor – ea trebuie să includă tipul de procesare specific emisferei drepte. Din aceste motive, putem sugera că, pentru ca mintea să spună o poveste coerentă, una care să facă inteligibilă viaţa proprie sau a celorlalţi, emisfera stângă trebuie să se integreze cu cea dreaptă. Astfel, este foarte probabil ca poveştile coerente să apară în urma unei integrări bilaterale, interemisferice.

Lecturi recomandate

A. Botzung, E. Denkova & L. Manning. „Experiencing past and future personal events: Funcţional neuroimaging evidence on the neural bases of mental time travel". *Brain and cognition 66*, no. 2 (2008): 202 – 212.

J.S. Bruner. *Making Stories*: *Narrative în Law*, *Literature*, *and Life*. *New* York: Farrar, Straus & Giroux, 2002.

J.S. Bruner & H. Haste, eds. *Making Sense*: *The Child*'s *Construction of the World*. New York: Routledge, 2011.

O. Devinsky. „Right Cerebral Hemisphere Dominance for a Sense of Corporeal and Emotional Self". *Epilepsy and Behavior* 1 (2000): 60 – 73.

P. J. Eakin. Living *autobiographically*. Ithaca, N.Y.: Cornell University Press, 2008.

HJ. Markowitsch & A. Staniloiu. „Memory, autonoetic consciousness, and the self". *Consciousness and cognition 20*, no. 1 (2011): 16 – 39.

I. McGilchrist. *The Master and His Emissary*. New Haven: Yale Press. 2009.

E. Ochs & L. Capps. *Living Narrative*. Cambridge: Harvard University Press, 2001.

D. J. Siegel. *The Developing Mind*, *Second Edition*. New York: Guilford Press, 1999. Chapter 5.

D. J. Siegel & B. Nurcombe. „The Development of Perception, Cognition, and Memory", în Mel Lewis, ed., *Child and Adolescent Psychiatry*: *A Comprehensive Textbook*, third edition, pp. 228 – 238. Baltimore, Md.: Lippincott, 2002.

S. P. Springer & G. Deutsch. Left *Brain*, *Right Brain*, fifth edition. New York: Freeman, 1998.

M. A. Wheeler, D.T. Stüss & E. Tulving. „Toward a Theory of Episodic Memory: The Frontal Lobes and Autonoetic Consciousness”. *Psychological Bulletin* 121 (1997). 331 – 354·

CAPITOLUL III

CUM SIMŢIM: EMOŢIILE DIN LUMEA NOASTRĂ INTERIOARĂ ŞI INTERPERSONALĂ

Introducere

Ca părinţi ne dorim să avem relaţii bazate pe dragoste de durată şi pline de sens cu copiii noştri. Înţelegerea rolului pe care îl au emoţiile în modul în care relaţionăm cu ceilalţi ne poate ajuta să facem asta. Prin împărtăşirea emoţiilor construim relaţii cu ceilalţi. Comunicarea care implică conştientizarea propriilor emoţii, abilitatea de a împărtăşi respectuos emoţiile noastre şi înţelegerea empatică a emoţiilor copiilor noştri constituie baza pe care se sprijină clădirea unor relaţii durabile cu copiii noştri.

Emoţiile modelează atât experienţele noastre interioare, cât şi pe cele interpersonale şi ele ne dau un sens al valorii lucrurilor. Când conştientizăm propriile emoţii şi suntem capabili să le împărtăşim altora, viaţa noastră de zi cu zi devine mai bogată, deoarece prin împărtăşirea emoţiilor relaţiile noastre cu ceilalţi devin mai profunde.

Ca părinţi, abilitatea dvs. de a comunica despre emoţii încurajează copilul să-şi dezvolte un sentiment de vitalitate şi empatie. Aceste calităţi sunt importante pentru cultivarea unor relaţii apropiate şi intime de-a lungul întregii vieţi. Cultivarea relaţiilor implică împărtăşirea şi dezvoltarea emoţiilor pozitive şi calmarea şi diminuarea celor negative. Sentimentele reprezintă atât procesul, cât şi conţinutul relaţiei interpersonale dintre părinte şi copil încă din primele zile de viaţă.

Imaginaţi-vă cum copilul dvs. vine de la terenul de

joacă foarte încântat de gândacii coloraţi pe care i-a colecţionat într-un borcănel deschis de sticlă:

— Uite, mami, uite ce am găsit, nu-i aşa că sunt drăguţi?

Dvs. vedeţi doar posibilitatea ca gândacii să mişune prin casă.

— Pleacă imediat cu scârboşeniile astea, spuneţi cu asprime. Copilul începe să protesteze:

— Dar, mami, nici măcar nu te-ai uitat, aripile lor sunt de un verde strălucitor.

Aruncaţi o privire fugară spre borcan, luaţi copilul de braţ şi vă îndreptaţi către uşă, amintindu-i că „gândacii locuiesc afară şi trebuie să rămână afară”. În această situaţie, experienţa emoţională a copilului a fost complet ratată. Bucuria şi plăcerea lui nu au fost împărtăşite şi probabil că semnificaţia şi valoarea trăirii sale nu i-au fost clare. S-a simţit „bine” şi încântat de descoperirea sa şi a venit să împărtăşească acest sentiment. În schimb, i s-a răspuns ca şi cum ar fi fost „rău”. O relaţie emoţională semnificativă ar fi dat valoare trăirii sale şi mama ar fi împărtăşit emoţia şi descoperirea copilului. Asta nu înseamnă că trebuie să trăieşti cu gândaci în casă, înseamnă doar că este important să ne armonizăm, să intrăm în rezonanţă cu trăirea emoţională din interiorul copilului înainte să îi schimbăm comportamentul exterior. Racordarea la emoţiile copilului tău poate însemna coborârea la nivelul acestuia, având o atitudine deschisă şi receptivă, uitându-te la ce vrea el să îţi arate şi exprimându-ţi curiozitatea şi entuziasmul în tonul vocii:

— Ia să văd, sunt gândăcei coloraţi, nu-i aşa? Mulţumesc că mi i-ai arătat. Unde i-ai găsit? Cred că vor fi mai fericiţi să trăiască afară.

Nu numai că acest lucru ar fi încurajat relaţia părintelui cu copilul, dar de asemenea copilul ar fi simţit că ideile şi emoţiile sale au valoare pentru părintele său, ar fi dezvoltat un sentiment de sine mai puternic. Atunci când părintele se află în rezonanţă cu emoţiile copilului său,

copilul simte despre sine că este „bun”. Legăturile emoţionale sunt creatoare de semnificaţie pentru copil şi influenţează înţelegerea sa despre părinte şi despre sine.

Ce este de fapt o emoţie? Am putea recunoaşte o emoţie când o simţim, dar este foarte greu să explici trăirea ei. Aportul ştiinţelor poate fi destul de util în înţelegerea a ceea ce sunt emoţiile şi a rolului central pe care îl au în vieţile noastre. Această cunoaştere poate fi folosită pentru a aprofunda autocunoaşterea şi a ameliora relaţiile noastre cu copiii noştri şi cu ceilalţi.

Emoţiile sunt adesea considerate ca o gamă de sentimente pe care le putem trăi în noi înşine şi percepe la ceilalţi şi pe care le putem eticheta de obicei prin cuvinte ca tristeţe, furie, frică, bucurie, surpriză, dezgust sau ruşine. Aceste emoţii se regăsesc la indivizi ce aparţin tuturor culturilor de pe glob. Totuşi, aceste emoţii uşor clasificabile sunt doar un aspect al rolului important pe care îl au emoţiile în viaţa umană.

Am dori să oferim a altă perspectivă asupra conceptului de emoţie. Pentru moment, lăsaţi deoparte categoriile emoţiilor şi fiţi deschişi către o nouă posibilitate. *Emoţiile pot fi considerate drept un proces care integrează entităţi distincte într-un întreg funcţional*. Stările emoţionale „pozitive” pot implica amplificarea gradului de integrare, în timp ce „stările negative” îl pot diminua. Bucuria, exaltarea, dragostea şi satisfacţia pot fiecare implica intensificări în modul în care multe din aspectele noastre sunt aduse laolaltă într-un întreg funcţional, lată ce înseamnă integrare. Iar stările inconfortabile sau nocive, cum ar fi furia prelungită, tristeţea sau frica, pot restrânge modul în care multe din aspectele noastre sunt coordonate şi echilibrate. Un grad sporit de integrare este asociat cu tendinţa spre armonie, diminuarea integrării ne poate conduce către stări de rigiditate sau haotice pentru perioade prelungite de timp. Acest lucru poate suna destul de abstract, deci haideţi să încercăm să aducem unele clarificări acestui punct de

vedere şi să privim la aplicaţiile sale practice.

Emoţia ca un proces integrator fundamental este, de fapt, un aspect al fiecărei funcţii proprii creierului uman. Ca o agregare a unui număr uriaş de celule neuronale capabile să transmită impulsuri într-o manieră haotică, creierul are nevoie de un proces integrator care să-l ajute să atingă un oarecare echilibru şi autoreglare. Emoţia este procesul de integrare care conferă minţii capacitatea de a se organiza. Aşa cum am discutat mai devreme, integrarea poate fi elementul cheie al stării de bine din noi înşine şi din relaţiile noastre cu copiii noştri şi cu ceilalţi. Modul în care este trăită şi comunicată emoţia poate fi fundamental pentru modul în care ajungem să percepem vitalitatea şi semnificaţia vieţilor noastre.

La un nivel mai profund decât categoriile emoţionale se află emoţia primară, care poate fi descrisă în maniera următoare. În primul rând, creierul răspunde unui semnal intern sau extern cu un răspuns iniţial de orientare care activează mintea în direcţia concentrării atenţiei. Această orientare iniţială spune practic „Fii atent acum! Ce se întâmplă este important!” După care creierul răspunde acestei orientări iniţiale cu o evaluare dacă acest semnal este „bun” sau „rău”. Această evaluare este urmată apoi de activarea mai multor circuite neuronale, care dezvoltă sau extind această activare în regiuni conexe ale creierului. Acest proces de evaluare/stimulare poate fi considerat ca un val fundamental de energie în minte care însoţeşte procesarea informaţiilor. Aceste procese de evaluare complicate sunt modul în care creierul creează semnificaţie. Emoţia şi sensul sunt create prin aceleaşi procese neuronale. Aşa cum vom vedea, aceleaşi circuite ale creierului procesează de asemenea comunicarea socială. Emoţia, sensul şi relaţiile sociale merg mână în mână.

Aceste emoţii primare iniţiale reprezintă prima evaluare a creierului asupra importanţei şi caracterului bun/rău al unei experienţe. Prin intermediul emoţiilor,

mintea noastră devine organizată şi ne pregăteşte corpul pentru acţiune. O evaluare pozitivă duce către apropiere; o evaluare negativă conduce către retragere. Ca răspuns la întrebările noastre despre cum se simt, copiii adesea vor răspunde cu „bine" sau „rău" sau „O.K". Aceste cuvinte simple, cărora adesea părinţii ezită să le acorde imediat credit, sunt de fapt expresii directe ale acestor procese emoţionale elementare.

Emoţiile primare sunt observate direct în expresiile noverbale. Expresiile faciale, contactul vizual, tonul vocii, gesturile şi atingerea, postura, precum şi cadenţa şi intensitatea răspunsului dezvăluie fluxurile de excitare şi activare, profilurile de energie care traversează mintea şi care reprezintă esenţa modului în care o persoană simte. Emoţiile primare sunt „muzica minţii".

Conectarea cu stările emoţionale primare este modul în care oamenii intră în rezonanţă cu sentimentele celorlalţi. Aceste emoţii primare există tot timpul. Suntem de obicei mai conştienţi de emoţii când aceste emoţii elementare sunt ulterior canalizate în răspunsurile mai diferenţiate ale emoţiilor generice.

Din păcate, suntem înclinaţi să credem că faptul de a „trăi o emoţie" reprezintă doar o expresie a emoţiilor generice, ceea ce ne-ar putea face să nu sesizăm importantul şi profundul proces de conectare cu stările emoţionale primare ale celorlalţi.

Relaţionarea la acest nivel al emoţiilor primare ne permite să integrăm experienţele noastre în noi înşine şi cu ceilalţi. Alinierea reciprocă a stărilor interioare ne leagă într-o stare de rezonanţă emoţională care permite fiecărei persoane să se „simtă simţit" de celălalt. În această conectare rezonantă, două persoane îşi influenţează reciproc starea interioară. Această aliniere, această conectare rezonantă ne permite să ne simţim uniţi.

Tabelul 5. Tipuri de emoţii.

Emoţii primare: schimbări în fluxul energetic al minţii

Orientarea iniţială: „Fii atent acum!”

Evaluare şi excitaţie: „Bun sau rău?”

Emoţii generice: moduri caracteristice de expresie regăsite la toate culturile

Emoţii discrete, fundamentale ca tristeţe, frică, furie, bucurie, surpriză, dezgust şi ruşine.

Conectare sub apa

Un tată trecut de patruzeci de ani a venit pentru a fi consultat de Dan, îngrijorat de faptul că „nu simţea nimic”. Mama sa era pe patul de moarte, iar colegul său de serviciu tocmai fusese diagnosticat cu o boală gravă, dar el „nu simţea nimic”. Respectivul insista că îşi petrecea întreaga viaţă mişcându-se „prin spaţiu”, muncind, făcând ceea ce trebuia făcut, dar neavând multe lucruri care să-i pară cu adevărat semnificative.

El dorea să se schimbe, deoarece dorea o relaţie mai bună cu familia sa, considerând că nu era normal să nu simtă nimic, mai ales în condiţiile în care mama şi colegul său erau foarte bolnavi. „Nu fac decât să deduc raţional motivele pentru care va fi bine sau de ce este bine chiar dacă situaţia se înrăutăţeşte. Pur şi simplu, nu este normal. Dar nu simt nimic”, spunea el. Deseori, el se simţea izolat în interacţiunile sale cotidiene cu oamenii, iar viaţa sa era copleşită de o senzaţie de gol.

El nu suferea de depresie, nefiind afectat decât în mică măsură de griji, angoase sau de oricare alte manifestări ale unor probleme psihice care ar fi putut fi diagnosticate şi tratate. Era un universitar cu o carieră profesională exemplară, având parte de recunoaşterea publică a colegilor săi, fiind foarte preţuit în activitatea lui. Era o persoană de mare probitate şi onestitate, iar studenţii şi asociaţii lui păreau a fi bine îndrumaţi sub conducerea sa.

Acest tată a fost nevoit să-şi analizeze experienţele anterioare de viaţă pentru a obţine cadrul în care să raporteze informaţiile legate de experienţele sale subiective din prezent la cele mai timpurii experienţe pe

care le-a avut. El avea puţine amintiri legate de părinţii săi. Îşi amintea doar că amândoi erau foarte „intelectuali” şi că nu vorbeau niciodată cu el despre gândurile sau sentimentele sale. Ei se concentrau asupra realizărilor şi a „comportamentelor corecte şi greşite”, dar niciodată asupra laturii lăuntrice şi subiective a vieţii. În perioada adolescenţei sale, când tatăl lui a murit, el nu a vorbit niciodată cu mama sa despre această pierdere.

Una dintre calităţile care l-au atras la soţia lui a fost tocmai intensitatea cu care îşi trăia emoţiile. Fiica sa, care era cel mai mare dintre cei trei copii ai lui, intra acum în adolescenţă, iar el dorea să se apropie sufleteşte de ea, ca şi de cei doi copii mai mici. Întrebat ce simţea în legătură cu ei, ochii i se umezeau când vorbea despre naşterea primului său copil, spunând că a fost emoţia cea mai intensă pe care a simţit-o vreodată; îşi iubea atât de mult fiica, dar era atât de speriat de responsabilitatea pe care o avea pentru bunăstarea ei materială, încât cu greu tolera prezenţa unor sentimente.

În copilărie dovedise aptitudini artistice, fiind foarte interesat de valoarea estetică a lucrurilor – ce înfăţişare aveau, cum erau plasate obiectele, cum se armonizau culorile. Se gândise să devină arhitect, dar a ales o carieră universitară de cercetător.

Explicaţia potrivit căreia emisfera lui dreaptă era relativ nedezvoltată era contrazisă de faptul că avea o sensibilitate artistică bine dezvoltată. Cu toate acestea, deficitul său în privinţa legăturilor empatice, faptul de a nu putea să-şi utilizeze pe deplin capacitatea de *mindsight* şi acela de a se simţi rupt de propria sa lume interioară sugerează un grad redus de integrare a modurilor de procesare specifice pentru cele două emisfere cerebrale.

Ca terapie, a fost încurajat să ţină un jurnal, deoarece în notarea autoreflecţiilor colaborarea emisferelor dreaptă şi stângă este o necesitate inerentă. În cadrul şedinţelor săptămânale, pentru a facilita conectarea celor două emisfere, s-a pus accentul pe senzaţiile

corporale, pe reprezentările vizuale şi pe explorarea semnificaţiei acestor experienţe nonverbale.

După ce a lucrat în cadrul terapiei timp de câteva luni, a avut o experienţă nouă în relaţia cu fiica lui. În timpul unei călătorii în Hawaii, cei doi au practicat scufundările. Pe când căutau peşti într-un recif de corali, ei au înotat împreună, comunicând prin gesturi şi contact vizual prin măştile pe care le purtau. După spusele bărbatului, în timpul acestei experienţe a avut senzaţia copleşitoare a conectării cu fiica sa, fiind cuprins de bucurie. Reflectând asupra ei, a spus, „Sunt sigur că asta a avut legătură cu comunicarea noastră nonverbală. Mă gândesc atât de mult la ceea ce urmează să spun sau la ceea ce spune fiica mea, că pierd total din vedere ce se întâmplă cu adevărat”. În acest mod el se lăsa prins de conţinutul mesajului, modalitatea de procesare specific emisferei stângi dominând-o pe cea specifică emisferei drepte, ceea ce îl împiedica să conştientizeze senzaţiile emoţionale elementare care creau semnificaţia şi conectarea. Câtă vreme s-au aflat sub apă, cei doi au fost liberi de dominanţa emisferei stângi, ceea ce a permis apariţia unei puternice senzaţii de conectare, creată prin schimbul de semnale nonverbale.

În aceeaşi perioadă, fata i-a spus tatălui ei: „Taţi, devii haios. Într-adevăr haios!” Tatăl ei a fost foarte mulţumit de remarca ei. A spus că a început să îşi conştientizeze diferit propriul corp – senzaţii în măruntaie, emoţii în piept. A conştientizat mai bine imaginile mentale care nu erau legate de gânduri specifice bazate pe cuvinte, relatând că se simţea „în largul său” şi conectat cu familia lui. Trăia mai mult în prezent şi era mai puţin preocupat de propriile gânduri. Odată cu conectarea treptată a celor două modalităţi de procesare specifice pentru cele două emisfere cerebrale, el era pregătit să exploreze aspecte ale sentimentelor sale nerezolvate legate de moartea tatălui său şi de reacţiile legate de boala mamei şi a colegului său.

Acceptarea nevoii noastre de a ne conecta cu ceilalţi

necesită adesea recunoaşterea dureroasă a măsurii în care noi toţi suntem fragili şi vulnerabili. Faptul de a-şi fi înţeles experienţele avute înainte de începerea terapiei i-a permis respectivului tată să conştientizeze că emoţiile sale elementare fuseseră anterior blocate datorită vieţii sale de familie timpurii. O tendinţă înnăscută de a evalua iniţial relaţiile ca importante şi „bune" a trebuit să fie deconectată de restul minţii sale ca o replică la experienţele pe care le-a avut cu familia sa. Această adaptare, un fel de mecanism de apărare prin minimalizare, a fost crucială pentru a reduce avalanşa sentimentelor de suferinţă şi dezamăgire, care l-ar fi copleşit în acel deşert afectiv. Acest proces de blocare a copilăriei sale a fost atât de eficient, încât a blocat funcţionarea sistemelor lui de evaluare/activare de la crearea unor emoţii mai intense sau generice. El a fost lăsat într-o stare de apatie şi de lipsă de sens. Comunicarea emoţională distantă a părinţilor săi a făcut ca el să fie rupt tocmai de acele procese care creau semnificaţie în propria viaţă. Lucrând în cadrul terapiei şi prin scrierile sale autoreflexive, relaţiile sale, ca şi experienţele sale lăuntrice emergente puteau încuraja acum un nou mod de viaţă integrator care crea un plus de sens în viaţa sa.

Comunicarea emoţională

Pentru a ne „simţi simţiţi" este necesar să ne aliniem reciproc la emoţiile noastre primare. Când două minţi sunt conectate la nivelul emoţiilor primare, se creează o stare de aliniere în cadrul căreia cei doi indivizi experimentează o senzaţie de conectare. Emoţiile primare reprezintă muzica minţii şi sunt influenţate de mintea celeilalte persoane în mod intim în clipa când intrăm în conectare cu stările ei emoţionale primare. Dacă ne limităm comunicarea doar la gama emoţiilor generice, emoţii ce survin rareori, pierdem ocazia de a experimenta momentele magice de conectare ce sunt la dispoziţia noastră în fiecare zi.

Starea de rezonantă emoţională survine când ne armonizăm stările noastre, emoţiile noastre primare, prin transmiterea semnalelor nonverbale. Chiar dacă suntem separaţi din punct de vedere fizic de cealaltă persoană, putem continua să simţim reverberaţiile acelei legături rezonante. Această experienţă senzorială a celeilalte persoane devine parte a „memoriei legate de celălalt”, astfel încât cealaltă persoană devine o parte din noi. Când relaţiile includ acest tip de rezonanţă, poate exista un sentiment de conectare extrem de revigorant. Această conectare nu este doar momentană: noi continuăm să trăim conectarea cu celălalt prin rezonanţa relaţiei. O astfel de rezonanţă este experimentată ca amintiri, gânduri, senzaţii şi imagini ale celuilalt şi ale relaţiei noastre cu el sau ea. Acest sentiment persistent al conectării poate fi conceput ca reprezentând modul în care minţile noastre au devenit legate. Această legătură relevă integrarea a doua minţi.

Atât de multe dintre lucrurile care se întâmplă într-o relaţie privesc procesul de rezonanţă în cadrul căruia starea emoţională a unei persoane reverberează în starea alteia. Conexiunile aliniate creează rezonanţa. Alt factor central în crearea rezonanţei pot fi „neuronii oglindă”. Sistemul neuronal oglindă este o nouă descoperire potrivit căreia, la oameni, un tip special de neuron leagă direct percepţia de acţiune. Acest sistem de neuroni oglindă poate constitui baza primară a modului în care mintea unei persoane recreează starea sufletească a alteia înăuntrul său.

Neuronii oglindă se găsesc în diferite părţi ale creierului şi au funcţia de a conecta acţiunea motorie cu percepţia. De exemplu, un anumit neuron va transmite un impuls dacă subiectul priveşte o acţiune intenţionată a altcuiva – precum ridicarea unei ceşti – şi de asemenea dacă însuşi subiectul ridică o ceaşcă. Aceşti neuroni nu transmit impulsuri pur şi simplu ca răspuns la vreo acţiune văzută la altă persoană. Respectivul comportament trebuie

să aibă o intenţie în spatele lui. Mişcarea mâinilor într-o manieră haotică în faţa subiectului nu activează neuroni oglindă. Efectuarea unei acţiuni cu un scop intenţionat, da. Astfel, neuronii oglindă arată faptul că creierul este capabil să detecteze intenţia celeilalte persoane. Avem aici nu doar dovada existenţei unui mecanism primar al imitaţiei şi învăţării, dar şi pentru crearea de *mindsight*, abilitatea de a crea o imagine a stării lăuntrice proprii minţii celuilalt.

Neuronii oglindă este posibil să facă de asemenea legătura între perceperea expresiilor emoţionale şi crearea acelor stări înăuntrul observatorului. Astfel, când percepem emoţiile celuilalt, acea stare este creată automat, inconştient, înăuntrul nostru.

De exemplu, este posibil să începem să plângem când vedem pe cineva plângând. Aflăm cum se simte cineva punându-ne „în pielea lui" – ştim cum simt ceilalţi după modul în care răspunde propriul nostru corp/minte. Examinăm propria noastră stare sufletească pentru acunoaşte starea altei persoane. Aceasta este baza empatiei.

Esenţa sentimentului de conectare este comunicarea emoţională empatică. Modul în care o anumită minte devine întreţesută cu o alta este prin împărtăşirea influxurilor de energie reprezentate de emoţiile noastre primare. Când copiii resimt senzaţii pozitive, ca în momentele de bucurie şi excelenţă, părinţii pot împărtăşi aceste stări emoţionale şi le pot reflecta şi amplifica entuziast împreună cu propriii lor copii. În acelaşi fel, când copiii resimt senzaţii negative sau inconfortabile, ca în momentele de dezamăgire sau suferinţă, părinţii pot empatiza cu sentimentele lor şi le pot oferi o prezenţă mângâietoare copiilor pentru a-i alina. Aceste momente de conectare îngăduie copiilor să se simtă simţiţi, să simtă că el/ea există în mintea părintelui. Când copiii trăiesc o conectare aliniată cu un adult afectuos şi empatic, se simt bine în legătură cu ei înşişi, deoarece emoţiile lor au ecou

şi sunt reflectate. O poveste ar putea, probabil, să aducă un plus de claritate conceptului de aliniere.

Conectare în jurul sicomorului

Mary a observat o interacţiune între o fetiţă şi o profesoară stagiară în curtea şcolii. Sara era o fetiţă foarte nesigură, în vârstă de patru ani şi jumătate, prudentă în relaţiile sociale şi în mediul fizic, ezitând să încerce experienţe noi. Profesorii lucraseră cu grijă pentru a-i dezvolta încrederea în sine, oferindu-i oportunităţi de a învăţa lucruri noi pe care şi le-ar putea însuşi cu sprijin şi încurajări.

Era semestrul de primăvară şi Sara tocmai începuse să se confrunte cu noi provocări. În curtea şcolii exista un sicomor uriaş care se prăbuşise cu mulţi ani în urmă şi fusese lăsat ca un pod natural, acoperind peste 3 metri din suprafaţa curţii. Copiilor le plăcea să meargă pe buştean. A face asta era o mare ispravă. Cu toate acestea, Sara nu se aventurase niciodată să încerce să meargă pe el, până într-o zi de mai, când încrederea ei de sine a îmbobocit precum liliacul; ea s-a urcat pe buştean şi a încheiat periplul spre celălalt capăt. O profesoară stagiară o observase şi, imediat ce Sara s-a dat jos de pe buştean, a izbucnit în urale şi aplauze, fiind foarte entuziasmată de isprava Sarei. „Da! Ura! Eşti grozavă! Eşti cea mai tare!”, exclama stagiara, sărind şi gesticulând plină de emoţie. Sara a privit-o sfioasă şi rămânând nemişcată, a reuşit să zâmbească timid. Ulterior, vreme de mai multe săptămâni, Sara a ocolit buşteanul, trebuind să fie intens încurajată pentru a încerca din nou isprava.

Ce s-a pierdut din vedere în această interacţiune? Desigur, profesoara stagiară a avut o reacţie pozitivă faţă de isprava Sarei, dar ea nu a intrat în rezonanţă cu experienţa fetiţei. Răspunsul ei a reflectat mândria şi entuziasmul proprii, iar nu experienţa Sarei de a-şi aduna resursele de curaj şi a înfrunta un risc major. Remarcile stagiarei nu reflectau esenţa experienţei. De fapt, ele au copleşit-o pe Sara şi nu au încurajat-o să rişte din nou, să

încerce să meargă din nou pe buştean. Probabil, Sara se va fi gândit: „Poate nu voi mai fi în stare să o fac la fel de bine. Mai bine nu încerc, altfel s-ar putea să cad”. A fi „grozav” este un rol dificil de asumat pentru un copil precaut, aşa că fetiţa a preferat să mizeze pe cartea siguranţei şi nu a progresat pe calea deschisă de succesul iniţial.

Ce ar fi putut spune stagiara pentru a încuraja încrederea de sine născândă pe care o vădea Sara? Cum ar fi putut s-o încurajeze într-un mod respectuos faţă de experienţa Sarei? Cum ar fi putut răspunsul stagiarei să o încurajeze pe Sara pentru a reflecta asupra propriului succes, astfel încât să şi-l apropieze şi să îl dezvolte plină de încredere?

Dacă stagiara ar fi putut reflecta ceea ce Sara a reuşit într-un mod cald şi grijuliu, Sara s-ar fi putut vedea pe sine reflectată în răspunsul stagiarei. Stagiara ar fi putut spune: „Sara, te-am privit cu câtă grijă ai pus un picior în faţa altuia şi cum ai mers tot drumul până în partea cealaltă. Ai reuşit! A fost un pic înspăimântător, deoarece era prima dată când făceai aşa ceva, dar ai continuat să mergi. Bravo! Aşa înveţi într-adevăr cum să ai încredere în corpul tău”.

Aceste afirmaţii ar fi reprezentat reflectarea experienţei Sarei. Modul în care a reacţionat de fapt profesoara spune mai mult despre experienţa ei decât despre cea a Sarei. Mesajul de reflectare pe care îl propunem i-ar fi permis Sarei să integreze experienţa şi să progreseze pe baza respectivei realizări. Acesta este un răspuns aliniat şi care susţine conectarea. Această sinteză reflectă atât comportamentele ei exterioare, cât şi o înţelegere a proceselor ei psihice lăuntrice pentru a oferi o reflecţie autentică a experienţelor în curs ale Sarei. Pentru a-şi dezvolta înţelegerea de sine coerentă, copiii au nevoie să experimenteze reflecţiile integratoare ale celorlalţi, care să corespundă atât experienţei lor lăuntrice, cât şi celei exterioare. Când ne conectăm cu copiii noştri într-o

comunicare aliniată, îi sprijinim pentru a dezvolta o poveste integrată şi coerentă a propriei vieţi.

Comunicarea aliniată încurajează apariţia unui sine mai autonom şi a unui autoreglaj mai flexibil. Comunicarea emoţională face posibilă o formă de conectare care este un veritabil proces integrator ce stimulează vitalitatea şi starea de bine, atât la părinte, cât şi la copil. Această experienţă a conectării ajută copiii să dezvolte un sentiment de sine mai puternic şi stimulează capacitatea lor de înţelegere de sine şi compasiune.

Acest lucru nu înseamnă că avem întotdeauna parte de experienţa acestei conectări sau că trebuie să ascultăm şi să reflectăm experienţele copilului nostru tot timpul.

O concentrare permanentă a atenţiei părintelui asupra propriului copil poate fi resimţită de acesta din urmă ca o intruziune. În cadrul relaţiilor părinte-copil există o nevoie ciclică de conectare şi separare. Este important pentru părinţi să simtă momentele când copilul are nevoie de singurătate şi când simte nevoia de conectare. Părintele bine aliniat emoţional la copil respectă oscilaţiile naturale ale acestuia, care acum are nevoie de conectare, acum de singurătate, apoi, iarăşi de conectare. Nu este în natura noastră să fim într-o rezonanţă permanentă. Relaţiile bine aliniate respectă ritmul acestor nevoi schimbătoare.

De ce este relaţionarea emoţională atât de dificilă?

Relaţionarea emoţională necesită din partea noastră o conştientizare deplină a stării noastre lăuntrice, ca şi deschiderea necesară pentru a înţelege şi respecta starea psihică a copilului nostru. Este necesar să privim situaţia atât din punctul de vedere al copilului nostru, cât şi din perspectiva noastră. Când nu suntem conştienţi de propriile noastre emoţii sau suntem paralizaţi de probleme reziduale şi de reacţiile emoţionale cauzate de ele, asta poate fi foarte greu de făcut. După cum am discutat anterior în această carte, faptul de a avea probleme nerezolvate şi reziduale din cauza cărora reacţionăm pe

baza unor impulsuri automate poate afecta direct oportunitatea de a ne conecta şi alinia la propriul nostru copil.

Deseori, noi nu privim în noi înşine, nefiind conştienţi de emoţiile primare care ne animă. Chiar şi emoţiile generice pot fi negate, fiind conştientizate doar printr-un comportament care proiectează simţămintele noastre în exterior, adesea în modalităţi nocive pentru copiii noştri, iată de ce este important să încercăm să fim conştienţi de propriile noastre procese emoţionale şi să respectăm rolul central pe care îl joacă atât în viaţa noastră lăuntrică, cât şi în relaţiile interpersonale. Copiii sunt deosebit de vulnerabili, putând deveni ţinte asupra cărora proiectăm emoţiile noastre neconştientizate şi problemele noastre nerezolvate. Adaptările cu rol defensiv la care am recurs anterior în viaţă ne pot restrânge abilitatea de a fi receptivi şi empatici faţă de experienţa interioară a copiilor noştri. În lipsa unui proces de reflecţie şi înţelegere de sine din partea noastră, asemenea tipare defensive de răspuns pot produce distorsiuni în modul cum un copil experimentează relaţionarea şi realitatea.

De exemplu, o mamă recent divorţată al cărei soţ a părăsit-o brusc, se înfuria că fiul ei în vârstă de trei ani îi ocupa timpul. Incapabilă să facă faţă propriilor sentimente de singurătate şi abandon, respectiva mamă se simţea ameninţată de „comportamentele prea solicitante” ale fiului ei, care exprimau nevoia acestuia de a intra în conectare cu ea. Fiul ei de vârstă fragedă devenise obiectul furiei unei mame care îşi proiecta asupra lui disconfortul legat de propriile frustrări. Ea se simţea respinsă şi singură, simţăminte similare celor trăite în propria ei copilărie, nefiind capabilă să răspundă la nevoia de conectare a copilului ei. Iată cum un copil poate deveni prizonier al haosului emoţional provocat de problemele nerezolvate ale unui părinte. Pe măsură ce această mamă procesa lăuntric suferinţa legată de divorţ şi integra această schimbare importantă în modul cum îşi înţelegea

propria copilărie, povestea ei de viaţă în curs de alcătuire i-a îngăduit să-şi depăşească reacţiile defensive şi să nu se mai înfurie fără motiv pe fiul ei. Ea a reuşit să înţeleagă faptul că propriile probleme nerezolvate îi afectau abilitatea de a răspunde cu căldură nevoii firești a fiului său de a fi aproape de ea.

Autorefecţia şi înţelegerea proceselor noastre lăuntrice ne îngăduie să alegem dintr-o gamă mai largă de răspunsuri la comportamentul copiilor noştri. Conştientizarea creează posibilitatea alegerii. Când suntem capabili să ne alegem răspunsurile nu suntem sub controlul reacţiilor noastre emoţionale care, adesea, nu se află în conectare directă cu copiii noştri: ele sunt reacţii exagerate declanşate mai mult de propria noastră stare emoţională decât de comunicarea emoţională pe care o iniţiem cu copiii noştri în prezent. Integrarea propriei noastre cunoaşteri de sine înlesneşte deschiderea noastră spre procesul de conectare emoţională cu propriii copii. O cunoaştere de sine coerentă şi conectarea interpersonală merg mână în mână.

Când experienţa noastră lăuntrică ne împiedică să fim conectaţi cu copiii noştri, modul cum aceştia resimt emoţia noastră intensă poate declanşa în ei o stare emoţională de apărare. Când se întâmplă asta, nu mai există o relaţie concertată, ci fiecare persoană se retrage în propria ei lume lăuntrică, simţindu-se singură şi izolată. Când şinele veritabil al părintelui şi al copilului se ascunde în spatele zidurilor mentale ale defensei psihologice, niciunul dintre ei nu se simte conectat sau înţeles. Când copiii noştri se simt singuri, ei îşi pot exprima frica sau suferinţa pricinuită de această deconectare comportându-se agresiv sau retrăgându-se. Comportamentul copiilor poate deveni apoi centrul atenţiei noastre şi propriul nostru sentiment de izolare ne poate împiedica să facem tentative semnificative de reconectare cu copiii noştri. Astfel, propriile noastre probleme emoţionale pot crea la copiii noştri răspunsuri care vor afecta în continuare

capacitatea noastră de înţelegere emoţională, fie că este vorba despre ei sau despre noi înşine.

În lipsa unei înţelegeri emoţionale este dificil să te simţi conectat. Relaţiile emoţionale deschid porţile pentru o comunicare concertată de tip integrator în care poate avea loc un dialog ce ne permite să intrăm în legătură unii cu alţii. Toate relaţiile, în special relaţiile părinte-copil, se clădesc pe o comunicare aliniată şi concertată ce acordă respectul cuvenit demnităţii şi unicităţii muzicii fiecărei minţi individuale.

Comunicarea integratoare

Conectarea cu propriii copii poate fi o experienţă dintre cele mai dificile, dar şi mai pline de satisfacţii. Ca părinte avem posibilitatea de a construi relaţii semnificative pe durata întregii vieţi cu copiii noştri, când învăţăm să dezvoltăm o conectare prin comunicare integratoare. Când ne aliniem trăirilor lor, iniţiem un proces în care elementele de bază ale minţilor noastre devin integrate. Această legătură a minţilor ne îngăduie să avem un sentiment vital de a fi împreună. Comunicarea integratoare se produce pe toată durata relaţiei cu propriii copii. Începe să apară un sentiment al unei rezonanţe prin intermediul căreia purtăm cealaltă persoană cu noi, chiar în clipa când suntem fizic separaţi. Când copiii noştri experimentează această rezonanţă cu noi, acest fapt le permite să se simtă reconfortaţi chiar şi în absenta noastră. Ei se simt simţiţi de către noi şi percep că sunt în sufletul nostru, aşa cum şi noi suntem intim împletiţi în sentimentul lor de sine, aflat în dezvoltare. Acest simţământ de a fi conectat oferă copiilor o senzaţie de siguranţă şi îi susţine în explorarea propriilor emoţii şi a lumii din jurul lor. Comunicarea emoţională pune temelia relaţiilor noastre cu propriii copii, ca şi a relaţiilor lor cu ceilalţi.

Tabelul 4. Practica unei comunicări integratoare

1. Conştientizare. A percepe pe deplin propriile tale sentimente şi răspunsurile corporale şi semnalele

nonverbale ale celorlalţi.

2. Aliniere. Permite propriei tale stări sufleteşti să se armonizeze cu a celuilalt.

3. Empatie. Deschide-ţi mintea şi percepe experienţa şi punctul de vedere al celuilalt.

4. Expresie. Comunică răspunsurile tale lăuntrice cu respect; transformă interiorul în exterior.

5. Conectare. împărtăşeşte deschis în schimburile implicate în comunicare, atât verbal, cât şi nonverbal.

6. Clarificare. Ajută dând sens experienţei celuilalt.

7. Individualitate. Respectă demnitatea şi caracterul distinct al minţii fiecărui individ.

Am constatat că practicile descrise mai sus s-au dovedit utile în dobândirea unei comunicări care stimulează tendinţa de conectare interpersonală.

Integrarea este un proces graţie căruia părţi separate sunt aduse împreună într-un întreg funcţional. De exemplu, o familie integrată îngăduie membrilor ei să fie net diferiţi unul de celălalt şi îi încurajează să respecte aceste diferenţe, unindu-i, în acelaşi timp, pentru a avea experienţa unei familii coerente. În sistemul unei asemenea familii integrate, comunicarea are o vitalitate care reflectă înaltul grad de complexitate atins prin îngemănarea acestor două procese fundamentale: diferenţierea (oamenii ca fiinţe separate şi indivizi unici) şi integrarea (oamenii care se întâlnesc pentru a intra în legătură unul cu altul). O astfel de îngemănare a diferenţierii şi integrării permite familiei să creeze ceva mai cuprinzător decât suma părţilor individuale. Comunicarea integratoare sporeşte atât individualitatea părinţilor, cât şi pe cea a copiilor, pe măsură ce şi unii, şi alţii se unesc ca un „noi” care le sporeşte percepţia conectării cu lumea.

1. Gândiţi-vă la o perioadă când dvs. şi copilul dvs. aveaţi reacţii diferite în faţa aceleiaşi experienţe. Apoi, încercaţi să vedeţi evenimentele din punctul de vedere al copilului. Cum anume aţi evaluat diferit semnificaţia

experienţei? Cum credeţi că ar reacţiona copilul dvs. dacă i-aţi oferi o perspectivă asupra modului cum aţi înţeles experienţa privind-o prin ochii lui?

2. Analizaţi practicile de comunicare integratoare aşa cum sunt înfăţişate la pag. 71. Observaţi-vă interacţiunile cu propriul copil şi gândiţi-vă dacă aceste şapte elemente au făcut parte din modul dvs. de comunicare, încercaţi să dezvoltaţi aceste practici în interacţiunile viitoare dintre voi. Se poate simţi copilul dvs. simţit de către dvs? Ce se întâmplă cu propriul sentiment de a fi conectat cu copilul dvs?

3. Gândiţi-vă la modalităţi în care puteţi utiliza aceste şapte practici în comunicarea cu dvs. înşi vă. Cum puteţi opera o deschidere spre stările dvs. lăuntrice, spre emoţiile dvs. primare? Conştientizaţi-vă senzaţiile lăuntrice, gândurile şi imaginile care vă îngăduie o prezenţă conştientă mai profundă şi mai echilibrantă. Pe măsu. ră ce permiteţi acestor procese lăuntrice să pătrundă în conştiinţă, empatizaţi cu ele fără a le judeca şi fără a încerca să vă corectaţi.

CE SPUNE ŞTIINŢA

Evoluţia emoţiei

Ştiinţa emoţiei este un câmp complex ce include studiul culturii, al proceselor mentale şi al funcţionării creierului. Studiile realizate pe animale sugerează că oamenii nu sunt singurele fiinţe care au simţăminte. Reacţiile animalelor în faţa pericolului ne duc cu gândul la reacţiile comportamentale şi psihologice de luptă, încremenire sau fugă care par să fie în bună măsură „emoţionale”. Cu toate acestea, în regnul animal, mamiferele par să fie singurul grup care a dezvoltat mijloace complexe pentru a comunica starea lor interioară celorlalţi membri ai speciei. În acest sens, emoţia este reflexia proceselor lăuntrice şi poate fi comunicată altora în exterior, în acelaşi timp cu dobândirea acestor comportamente, vorbim despre evoluţia sistemelor cerebrale corespunzătoare care mediază emoţia şi

motivaţia: structurile *limbice* ale creierului.

Paul MacLean a inventat termenul de „creier triunic” pentru această viziune a creierului ce constă din trei părţi separate, dar interconectate: o porţiune profundă, trunchiul cerebral; o porţiune mediană, limbică; şi o porţiune superioară, neocortexul. Porţiunile trunchiului cerebral sunt considerate a fi nişte structuri „primitive”, fiind numite uneori „creierul reptilian”. Pe măsură ce animalele au evoluat, următorul strat, reprezentat de circuitele limbice, a devenit parte a moştenirii mamiferelor. Structurile limbice includ amigdala (care mediază emoţii importante de frică şi probabil furia şi tristeţea); cortexul cingulat anterior (care serveşte ca un fel de operator principal şi îndeplineşte funcţii de control executiv pentru distribuţia atenţiei); hipocampul (care mediază memoria explicită şi serveşte drept cartograf cognitiv pentru a oferi context memoriei); hipotalamusul (locul proceselor neuroendocrine care asigură conectarea corpului cu creierul prin echilibrul hormonal); şi cortexul prefrontal orbito-frontal (care integrează o gamă largă de procese, inclusiv controlul emoţiilor şi memoria autobiografică).

Cu toate că regiunea limbică nu pare să aibă limite precise, circuitele sale par să aibă aceleaşi tipuri de neurotransmiţători şi o moştenire evolutivă comună. Activitatea limbică are un impact vast, influenţând zona proprie, dar şi zonele trunchiului cerebral şi regiunea neocortexului.

Nu doar că zona limbică reglează trunchiul cerebral, dar se poate spune că ea coordonează stările interioare, inclusiv funcţiile corporale, cu interacţiunile cu mediul, în special cu mediul social. Activitatea zonei limbice ne ajută să înţelegem de ce majoritatea mamiferelor sunt interesate de lumea socială: interacţiunile sociale ajută la reglarea propriilor funcţiuni corporale! Coordonarea lumii interioare proprii cu lumea interioară a celorlalţi este o specialitate a mamiferelor şi aceasta ne face să fim fiinţe

sociale sofisticate şi curioase.

Pe măsură ce primatele au evoluat în cadrul larg al clasei mamiferelor, creierul a continuat să se modifice. Evoluţia nu înseamnă doar adăugarea unor structuri noi; ea presupune, mai degrabă, adaptarea vechilor circuite pentru funcţii noi. Astfel, straturile superioare ale zonei limbice, regiunile cortexului orbito-frontal şi ale celui cingulat anterior, sunt considerate şi ele o parte a regiunii neocorticale a creierului aflate în evoluţie.

Cel mai evoluat neocortex este al speciei noastre, cunoscută ca *Homo sapiens*. Noi, oamenii, suntem capabili să avem percepţii, concepţii şi raţionamente extrem de abstracte datorită circumvoluţiunilor complexe ale neocortexului nostru. Procesele neocorticale, în special cele din regiunea frontală, ne îngăduie să avem o gândire flexibilă, să reflectăm asupra unor idei abstracte, precum libertatea şi viitorul, şi să utilizăm cuvinte pentru a descrie altora aceste gânduri complexe. Cuvintele în sine, deşi limitate în capacitatea lor de a simboliza exact ceea ce vrem să spunem, ne îngăduie să ne distanţăm de constrângerile realităţii fizice. Această libertate ne dă posibilitatea să creăm – sau să distrugem. Limbajul este un puternic sistem simbolic care ne îngăduie să manevrăm lumea şi pe cei din jurul nostru. Cuvintele ne dau de asemenea capacitatea de a comunica dincolo de hotarele timpului şi spaţiului care, de regulă, separă o minte de alta. Poetul grec Aristofan a scris: „Prin cuvinte, mintea dobândeşte aripi”. Neocortexul face cu putinţă civilizaţia şi facilitează evoluţia culturii umane.

Această structurare „triunică” a nivelurilor profund, limbic şi neocortical ale creierului ne-ar putea îndreptăţi să credem că neocortexul, sediul raţionamentelor abstracte, care face posibilă civilizaţia, este şeful. Dar nu este aşa. Sau, cel puţin, situaţia nu este atât de simplă. S-a demonstrat că raţionamentele sunt profund influenţate de procesele emoţionale şi somatice/corporale; activitatea neocortexului este modelată direct de procesele neuronale

ale zonei limbice şi ale trunchiului cerebral. Stările emoţionale şi corporale influenţează raţionamentul. Neocortexul, stratul „superior”, mai evoluat, nu decide de unul singur. Procesele psihice cu relevanţă socială, emoţională şi corporală ale celorlalte zone cerebrale modelează direct percepţiile abstracte şi raţionamentele neocortexului.

Creierul şi viaţa socială

Aproape toate mamiferele au legături sociale, iar cele dintre mamă şi pui au o forţă specială. Regiunile limbice al creierului mamiferelor îi permit să realizeze convergenţa a doua procese fundamentale: (a) menţinerea în echilibru a unor funcţiuni mai primitive ale corpului-creierului precum ritmul cardiac, respiraţia, ciclurile somn-veghe şi (b) preluarea informaţiilor din lumea exterioară – în special lumea socială a altor mamifere.

Amigdala este crucială în percepţia şi expresia exterioară a răspunsurilor faciale şi are un rol central în controlul stărilor emoţionale. Această funcţie dublă interior-exterior permite o activitate proprie mamiferelor: suntem focalizaţi asupra stărilor lăuntrice ale celorlalţi – în special părinţii asupra odraslelor lor. Această focalizare a părinţilor asupra odraslelor lor le permite să dezvolte o modalitate echilibrată de a controla stările lăuntrice ale propriilor copii. Acest lucru este adevărat în egală măsură pentru şobolani şi pentru maimuţe şi alte primate asemenea nouă. Animalele inferioare, precum reptilele, amfâbienii şi peştii, lipsindu-le aceste circuite limbice evoluate, nu fac atâta tapaj în legătură cu stările lăuntrice ale rudelor lor, nici nu au aceeaşi modalitate de viaţă socială coordonată precum mamiferele. În schimb, noi putem avea conexiuni emoţionale cu alţi oameni, ca şi cu alte mamifere, de exemplu cu un câine care stă acum la picioarele tale.

Neuroni care oglindesc alte minţi

Toate mamiferele au dezvoltat circuite limbice pentru a „citi” stările lăuntrice ale altora; în plus, se pare că

primatele au dezvoltat capacitatea unică de a crea o stare lăuntrică asemănătoare cu a celorlalţi. Primatele răspund la stările mentale ale celorlalţi aşa cum se vădesc ele în comportamentele lor externe intenţionate. Oamenii, având parte de o dezvoltare unică a neocortexului şi a funcţiei lingvistice, nu sunt numai acordaţi la şi conştienţi de stările mentale, ci sunt şi capabili să adopte perspectiva celeilalte persoane. Începem să descifrăm anumite mecanisme neuronale care pot permite apariţia unor asemenea funcţii sociale incredibile.

„Neuronii oglindă" au fost descoperiţi mai întâi la maimuţe în anii '90 şi ulterior au fost detectaţi la oameni. Această recentă descoperire atât de fascinantă a neurobiologilor a dat naştere unei serii incitante de întrebări legate de natura empatiei, culturii şi relaţiilor umane. În cadrul Centrului pentru Cultură, Creier şi Dezvoltare de la UCLA, Marco Iacoboni, unul dintre cercetătorii care au descoperit neuronii oglindă la oameni, şi colegii săi explorează anumite teorii despre modul în care neuronii oglindă pot funcţiona în transmiterea aspectelor legate de viaţa emoţională şi socială de la o cultură umană la alta.

Neuronii oglindă ne oferă indicii asupra modului în care creierii noştri au evoluat, devenind profund relaţionali. În calitate de animale sociale intrinseci, care au supravieţuit prin evoluţie graţie capacităţii noastre de a ne citi reciproc expresiile externe ca semnale ale stărilor lăuntrice, neuronii oglindă ne pot permite să răspundem prompt şi precis la intenţiile celorlalţi. Capacitatea de a „citi minţile", într-un context social dat, pentru a determina statutul de prieten sau duşman al celuilalt, are o valoare de supravieţuire majoră. Aşadar, avem de-a face cu o zestre de empatie şi capacitate de *mindsight care este* înrădăcinată în evoluţia noastră.

Un asemenea sistem are implicaţii profunde, ajutându-ne să înţelegem experienţa socială. Metaforic vorbind, empatia poate fi privită ca o modalitate de a ne

pune în situaţia mentală a celeilalte persoane. Este posibil să învăţăm să înţelegem stările lăuntrice ale celorlalţi prin stările pe care sistemele neuronilor oglindă le creează înăuntrul nostru. Înţelegerea emoţională a celorlalţi este legată direct de conştientizarea şi înţelegerea noastră de sine.

În cazul relaţiilor dintre copii şi părinţi, se pare că părinţii care au *mindsight*, *care* îşi pot exprima conştienţa proceselor lăuntrice din ei înşiși şi din alţii, par a avea coerenţa mentală ce corelează cu faptul că au copii care înfloresc. În acest stadiu incipient al cercetărilor, nu ştim cum anume sistemul neuronilor oglindă poate fi influenţat de experienţele optime sau defectuoase din relaţia părinte-copil, astfel încât copiii să crească în condiţii bune sau să fie afectaţi în dezvoltarea lor. De asemenea, nu cunoaştem încă rolul pe care un astfel de sistem îl poate juca în interacţiunile empatice de zi cu zi dintre părinte şi copil sau în modul în care adulţii reuşesc să dea sens propriilor vieţi şi să îşi construiască povestea de viaţă. Acestea sunt zone de cercetare şi de viitoare descoperiri în acest domeniu nou şi fascinant.

Emoţia ca un proces integrator

O idee ce se degajă din diverse discipline academice care au ca obiect explorarea emoţiei este că acest proces greu de definit are o funcţie integratoare. Unii autori afirmă că emoţia pune în legătură procesele fiziologice (corporale), cognitive (procesarea informaţiilor), subiective (senzaţiile interne) şi sociale (interpersonale). Alţii scriu despre relaţia dintre aspectele normative şi de control ale emoţiei: emoţiile echilibrează psihicul şi sunt echilibrate de psihic.

Când încearcă să descrie emoţia, clinicienii pot descoperi că intră într-un cerc vicios: emoţia este ceea ce se întâmplă când simţi ceva puternic; sentimentele se ivesc în clipa când trăieşti emoţia.

Motivul pentru care aceşti cercetători şi observatori clinici ai emoţiei umane ajung într-un asemenea impas

conceptual s-ar putea să fie faptul că ei toţi descriu porţiuni ale unui tablou mai mare – vechea poveste cu orbii şi cu elefantul. Din perspectiva imaginii complete, emoţia are de-a face cu un proces numit integrare neuronală. Integrarea este punerea în legătură a unor componente separate ale unui sistem mai mare. Integrarea neuronală este modalitatea în care neuronii pun în legătură activitatea unei zone a creierului şi corpului cu alte zone. În interiorul creierului, zone numite „zone de convergenţă" au neuroni cu bătaie lungă, care se extind în diverse arii distincte pentru a pune în legătură informaţiile provenite dintr-o multitudine de zone într-un întreg funcţional. Zonele pe care le-am descris mai devreme includ cortexul orbito-frontal şi hipocampul. Zonele de convergenţă integrează activitatea neuronală din cuprinsul mai multor regiuni. Alt tip de activitate neuronală este integrată de către corpul calos, fâşiile de ţesut nervos care transmit mesaje neuronale între cele două emisfere cerebrale. Cerebelul poate şi el servi la conectarea unor zone foarte depărtate între ele. Amigdala, descrisă mai sus, are de asemenea o vastă reţea de fibre care primesc şi transmit mesaje, interconectând diferite elemente ale percepţiei, acţiunii motorii, răspunsului corporal şi interacţiunii sociale.

Privind emoţia ca pe un rezultat al unor modificări în integrarea neuronală, putem avea în vedere impactul major al emoţiei în funcţionarea unei persoane. O asemenea perspectivă ne permite să vedem cum pot surveni disfuncţii emoţionale când sunt afectate procesele integratoare fireşti ale creierului, care fac posibilă funcţionarea echilibrată. Rezultatul este dezintegrarea, cu o tendinţă spre stări de rigiditate sau haos. La nivel interpersonal, ajungem să ne simţim în conectare emoţională când minţile noastre devin integrate una cu alta. Aceste legături de la o minte la alta survin când starea subiectivă, lăuntrică a unei persoane este respectată şi îi răspunde cealaltă. Simţim că mintea

noastră există în mintea celeilalte persoane. Acest lucru poate fi privit ca integrarea activităţii a doi creieri: integrare neuronală, într-o manieră interpersonală.

Lecturi recomandate

L. Ciompi. „Affects as Central Organizing and Integrating Factors: A New Psychosocial/Biological Model of the Psyche”. *British Journal of Psychiatry* 159 (1991): 97 – 105.

A. Damasio. *Descartes' Error*. New York: Simon & Schuster, 1994.

A. Damasio. *Self comes to mind: constructing the conscious brain*. New York: Random House Inc., 2010.

D. Fosha, DJ. Siegel & M. Solomon (editors): *The Healing Power of Emotion*. New York: WW Norton.

JJ. Gross & R.A. Thompson. „Emotion regulation: Conceptual foundations”. În JJ. Gross, ed., *Handbook of emotion regulation*, pp.3 – 26. New York: Guilford Press, 2007.

M. Iacoboni. *Mirroring people*. New York: Picador, 2009.

M. Iacoboni. „Imitation, empathy, and mirror neurons”. *Annual review of psychology 60* (2009): 653 – 670.

J. LeDoux. „Rethinking the emotional brain”. *Neuron* 73, no. 4 (2012): 653 – 676.

M.D. Lewis & R. Todd. „The self-regulating brain: Cortical-subcortical feedback and the development of intelligent action”. *Cognitive Development* 22, no. 4 (2007): 406 – 430.

M.D. Lewis. „The emergence of human emotions”. În M.D. Lewis, J.M. Haviland-Jones & L.F. Barrett, eds., *Handbook of emotions*, ediţia a treia, pp. 304 – 319. New York: Guilford Press, 2008.

J. Panksepp & L. Biven. *The Archaeology of Mind*. New York: WW Norton, 2013.

E. T. Rolls & F. Grabenhorst. „The orbito-frontal cortex and beyond: from affect to decision-making”.

Progress în neurobiology 86, no. 3 (2008): 216 – 244.

D. J. Siegel. *The Developing Mind*, Second Edition. New York: Guilford Press, 1999. Chapter 4.

DJ. Siegel & T.P. Bryson. *The Whole-Brain Child*. New York: Random House. 2011.

R. Thompson, M. Lewis & S. Calkins. „Reassessing emotion regulation". *Child Development Perspectives 2*, no. 3 (2008): 124 – 131.

CAPITOLUL IV

CUM COMUNICĂM.

STABILIREA CONEXIUNILOR

Introducere

A învăţa să comunici şi să asculţi într-o manieră empatică este o parte esenţială a parentajului. Comunicarea plină de grijă încurajează dezvoltarea unui ataşament sănătos care este foarte important în construirea unei relaţii părinte-copil bazate pe încredere. Studiile efectuate în mai multe culturi umane sugerează că un element comun în relaţiile sănătoase de ataşament este capacitatea părintelui şi a copilului de a avea un schimb reciproc de semnale. Asta se numeşte comunicare conjugată şi înseamnă că semnalele trimise de copil sunt direct percepute, înţelese şi primesc un răspuns din partea părintelui, într-un dans al comunicării care presupune o colaborare reciprocă. Părinţii se simt bine şi copiii lor se simt de asemenea bine, în clipa când interacţiunile sunt respectuoase şi cordiale faţă de fiecare individ. Această comunicare conjugată permite apariţia unei legături vii, ceea ce poate constitui pivotul central al cultivării relaţiilor pe toată durata vieţii.

Comunicarea conjugată sau concertată ne permite să ne lărgim perspectiva mentală, prin preluarea punctului de vedere al celorlalţi şi prin observarea modului în care punctul nostru de vedere este reflectat în răspunsurile lor.

Pentru a se dezvolta optim, nou-născutul are nevoie de o comunicare conjugată din primele zile de viaţă. Când un bebeluş zâmbește şi scoate nişte sunete dulci şi

nearticulate, un răspuns adecvat din partea părintelui este de a zâmbi la rându-i şi de a imita unele sunete, făcând apoi o pauză şi aşteptând ca bebeluşul să răspundă. Se iniţiază astfel un dialog care îi spune bebeluşului: „Te văd şi te ascult şi-ţi voi oferi o reflexie a ta care este plină de preţuire, astfel ca şi tu să te poţi vedea şi preţui pe tine însuţi/însăţi. Îmi place de tine aşa cum eşti”. Aşadar, prin intermediul acestui dialog simplu se stabileşte o conectare, un schimb reciproc de semnale care creează sentimentul conectării. Bunăstarea emoţională a copilului nostru se clădeşte pe baza acestui intim dans al comunicării.

În comunicarea conjugată cel/cea care receptează mesajul ascultă cu o minte deschisă şi cu toate simţurile lui/ei. Reacţia ei depinde de ceea ce s-a comunicat *efectiv* şi nu de un model mental predeterminat şi rigid reprezentând aşteptările noastre în cadrul comunicării. Schimbul are loc în prezent, fără a fi interesat de evenimentele lăuntrice din trecut. Comunicarea conjugată oferă atâtea posibilităţi de conectare deoarece, în loc de a răspunde într-o manieră mecanică, părintele răspunde semnalelor efectiv transmise de copil. În comunicarea conjugată, părintele acordă respectul cuvenit actului ascultării. Deseori, părinţii nu ascultă mesajul pe care copilul lor îl exprimă deoarece sunt preocupaţi de propriile lor gânduri şi sentimente. Mesajul unui copil nu este întotdeauna evident din primul moment, iar un părinte poate fi nevoit să îl „decodeze” pentru a-l înţelege. Este important să vă amintiţi că, chiar dacă nu înţelegeţi imediat mesajele copiilor voştri, ei încercă să atragă atenţia asupra nevoilor lor aşa cum se pricep mai bine în acel moment.

Să luăm ca exemplu situaţia unei mame care, întorcându-se acasă de la serviciu, este întâmpinată de fiul ei în vârstă de aproape doi ani, ce aleargă entuziast să o salute de cum o vede că intră pe uşă. El doreşte să refacă legătura cu ea după o zi de despărţire. Cu toate acestea, mama are un alt program; ea doreşte să iasă din rolul

legat de profesie, intrând în cel de mamă, aşa că îl îmbrăţişează grăbită şi distrasă, apoi se îndreaptă spre dormitor pentru a-şi schimba hainele, spunând: „Mă întorc imediat”. Această scurtă legătură, urmată de o despărţire, nu este reconfortantă pentru copil, care o urmează plângând şi cerându-i să-l ia în braţe.

Mama încearcă să îndepărteze copilul, pentru a-şi putea vedea de treburile ei înainte de a se ocupa de copil. Acesta devine şi mai furios, ţipă cu putere, se trânteşte pe podea şi începe să dea cu picioarele în perete, ceea ce o enervează pe mama deja obosită, care nu vrea să audă bufniturile sau să şteargă urmele picioarelor de pe perete. Ea spune sever: „N-o să mă joc cu tine dacă nu încetezi imediat! auzind asta, copilul se simte încă şi mai neînţeles datorită faptului că mama este furioasă pe el. Desigur, mama nu doreşte să-i ofere fiului ei atenţie pozitivă, deoarece, în concepţia ei, acesta nu se comportă cum se cuvine, iar mama nu vrea să dea apă la moară „obrăzniciei”. Mesajul copilului despre cât de importantă este reluarea legăturii cu mama sa după o lungă zi de despărţire nu a fost recepţionat şi el a început să-şi arate frustrarea de a nu fi înţeles. Apoi, el a continuat să caute conectarea, chiar dacă în modalităţi negative.

Dacă mama ar fi înţeles semnalul iniţial, ar fi putut opta să se aşeze pe canapea pentru câteva minute pentru a vorbi şi a-l dezmierda sau a-i citi o carte înainte de a merge să-şi schimbe hainele.

Ştiind că reluarea legăturii după despărţire este foarte importantă pentru un copil mic, mama poate ajunge să aibă aşteptări mai realiste, evitând apariţia unor frustrări inutile, atât la ea, cât şi la copilul ei. Comunicarea conjugată ar fi putut să ducă la alte opţiuni din partea părintelui, care ar fi putut schimba interacţiunea părinte-copil, făcând ca atât părintele, cât şi copilul să se simtă conectaţi, şi ar fi putut modifica cursul evenimentelor din acea seară. Când un copil nu se simte înţeles, lucrurile mici se pot transforma în probleme mari.

Conjugare şi coerenţă

De ce este atât de importantă comunicarea conjugată şi concertată?

Din perspectivă biologică, modalitatea în care comunicarea interpersonală modelează structurile neuronale care creează sentimentul de sine poate fi descrisă după cum urmează: când transmitem un mesaj în exterior, creierul nostru este receptiv faţă de răspunsurile celorlalţi la acel semnal. Răspunsurile pe care le primim sunt încrustate în hărţile neuronale care formează nucleul sentimentului nostru de sine.

În creierul nostru este creată o reprezentare neuronală a sinelui-aşa-cum-este-modificat-de-altul, care devine un aspect central al sentimentului nostru de identitate. Dacă răspunsurile pe care ni le oferă ceilalţi sunt conjugate, mecanismul nostru neuronal creează o percepţie lăuntrică de coerentă în conectarea dintre sinele nostru şi cealaltă persoană. Există o relaţie coerentă între şinele dinaintea transmiterii semnalului şi şinele de după primirea răspunsului la semnal.

Cum *se întâmplă acest lucru*?

Răspunsul este conjugat când calitatea, intensitatea şi sincronizarea semnalelor celuilalt reflectă clar semnalele pe care le-am trimis. Prin interacţiuni interpersonale conjugate, creăm la nivel neuronal percepţia unei înrădăcinări şi prindem puteri într-o lume socială a conexiunilor. Acest tip de conexiuni creează o puternică coerenţă lăuntrică a sinelui.

Când comunicarea conjugată este prezentă în interacţiunile noastre, sentimentul nostru de sine cu acea persoană este adecvat. Este o senzaţie de bine. Ne simţim înţeleşi. Avem sentimentul că nu suntem singuri pe lume, deoarece sinele nostru este în legătură cu ceva ce depăşeşte limitele propriei noastre pieli. Cu timpul, tiparele repetate de comunicare conjugată ne permit să dezvoltăm şi un sine autobiografic coerent, care conectează trecutul, prezentul şi viitorul anticipat. Atât

situaţia prezentă aici şi acum, cât şi formele de conştiinţă autobiografică reflexivă dau formă modului în care ne percepem pe noi înşine în lume.

Comunicarea conjugată sau concertată ne permite să ne dezvoltăm sentimentul de sine. Pe măsură ce ne simţim conectaţi cu propriii copii, putem deveni mai receptivi faţă de ei. Aceasta este esenţa comunicării concertate. Răspunsurile celorlalţi nu sunt simple reflexii ale propriilor noastre semnale, ci ele încorporează esenţa punctului de vedere al celeilalte persoane, ceea ce dă sens comunicării noastre, în acest fel, copiii ajung să se simtă simţiţi: ajung să simtă ca şi cum mintea lor există în mintea părinţilor lor.

Procesul de învăţare survine într-un context social. Prin această convergenţă, copiii dezvoltă atât cunoaşterea socială, cât şi înţelegerea sinelui, ceea ce nu s-ar fi putut întâmpla în izolare. Acest proces este numit *co-construcţie*.

Cunoaşterea de sine este parţial un proces co-constructiv, pe măsură ce copiii învaţă despre ei înşişi prin comunicarea şi conexiunile pe care le au cu părinţii lor şi cu alţii.

Să examinăm ce fel de experienţă poate împărtăşi cu părintele său un bebeluş care plânge deoarece are scutecele ud. Într-o situaţie ideală, părintele aude copilul plângând şi, într-un răstimp rezonabil, înţelege semnalul de disconfort şi răspunde schimbând scutecele copilului. Copilul experimentează (1) disconfort din cauza scutecelor ude şi semnalizează plângând; (2) are parte de un părinte care îl mângâie în disconfortul lui; şi (3) sentimentul de sine modificat de interacţiuni cu un părinte care este coerent, lată cum conjugarea interpersonală creează coerenţă lăuntrică.

O situaţie diferită apare dacă părintele nu percepe semnalul bebeluşului sau nu poate să-l înţeleagă. Este posibil ca părintele să nu dea răspunsul adecvat. De exemplu, părintele poate încerca să distreze bebeluşul, jucându-se cu el, oferindu-i mâncare sau încercând să-l

legene pentru a adormi. Copilul poate experimenta (1) disconfort şi plâns (2) răspunsuri neconjugate şi neadecvate, ce îl fac să rămână într-o stare de disconfort şi deconectare faţă de părinte şi (3) nu are un sentiment coerent al „sinelui modificat de interacţiunea cu părintele”. Bebeluşul este lăsat într-o stare de izolare. Lumea exterioară nu oferă confort, iar sentimentul de sine al bebeluşului ajunge să fie construit pe baza acestei forme de comunicare lipsită de conectare, în astfel de experienţe lipsite de consistenţă, copilul nu ştie la ce să se aştepte şi pe ce să se bazeze. Apoi, copilul îşi formulează în timp un „sentiment de sine modificat prin interacţiunea cu părintele” nesigur şi iluzoriu. Uneori, comunicarea conjugată creează un sentiment coerent de sine; alteori, ea lasă copilul într-o stare de izolare lipsită de coerenţă. Ca urmare, copilul simte că lumea este un loc nesigur, iar sentimentul de sine poate deveni plin de anxietate şi nesiguranţă.

Pentru a se dezvolta în condiţii optime, un copil (şi probabil fiecare dintre noi la orice vârstă) are nevoie de comunicare conjugată cu alte persoane semnificative pentru el. Un copil are nevoie în special de un părinte „suficient de bun”: niciun părinte nu poate oferi comunicare conjugată tot timpul, dar experimentarea frecventă a sentimentului de a fi conectat este vitală în construirea relaţiilor, înţelegerea semnalelor venite de la copiii noştri reprezintă deseori o provocare, iar unii copii pot fi extrem de greu de înţeles şi de reconfortat. Când apar acele rupturi şi neînţelegeri inevitabile, le putem remedia, astfel încât copilul să înveţe că este posibilă reconectarea vindecătoare. Acumulând experienţe pozitive de conectare cu noi prin intermediul comunicării conjugate şi al momentelor esenţiale de vindecare interactivă, copiii noştri pot construi un sentiment coerent de sine pe măsură ce se dezvoltă.

Pentru a fi deschis la procesele complexe ale comunicării conjugate, trebuie să avem disponibilitatea de

a fi o parte din ceva mult mai mare decât un sine care este definit de limitele fizice ale corpului.

O asemenea colaborare intimă poate fi dificilă când părinţii nu au avut experienţa conectării în propria lor copilărie. Este o veritabilă provocare să rămâi deschis faţă de procesele fundamentale pe care le presupun perceperea, înţelegerea şi oferirea unui răspuns la semnalele transmise de copiii noştri. Experienţa unei comunicări inadecvate, neconjugate poate crea la copil disconfort emoţional şi îi poate limita deschiderea necesară pentru a face noi tentative de conectare. Este derutant pentru copii dacă realitatea experienţei lor este negată sau răstălmăcită de către părinte sau de către un alt adult important, deoarece aceştia sunt tocmai oamenii cu care au cea mai multă nevoie să intre în legătură.

Negarea realităţii în fiecare zi ratăm prilejul de a stabili conexiuni autentice, deoarece, în loc să ascultăm şi să răspundem adecvat copiilor noştri, noi răspundem exclusiv din punctul nostru de vedere, nereuşind să intrăm în legătură cu experienţa lor. Când copiii noştri ne spun ce cred şi ce simt, este important să le respectăm experienţa, fie că este sau nu similară cu a noastră. Părinţii ar face mai bine să asculte şi să înţeleagă experienţa copiilor lor, în loc să le spună că ceea ce cred şi simt nu este valid.

Exemplele care urmează pot fi utile în ilustrarea acestor idei. Imaginaţi-vă cum copilul dvs., care merge pe tricicletă, cade. Din punctul dvs. de vedere, e vorba mai mult de o sperietură decât de vreo accidentare, dar el începe să plângă, la care răspundeţi: „Nu te-ai lovit. N-ar trebui să plângi. Eşti băiat mare”. Copilul se simte rănit, indiferent dacă rănit fizic sau în mândrie şi, cu toate acestea, dvs. Îi spuneţi că experienţa lui nu este validă. Acum, imaginaţi-vă cum s-ar putea simţi dacă i-aţi oferi un răspuns conjugat: „Te-a luat pe nepregătite când ai trecut de hârtopul ăla şi ai căzut în iarbă. Te-ai lovit?”

Sau să ne imaginăm că copilul tău îşi exprimă entuziast dorinţa pentru o anumită jucărie pe care a văzut-

o în reclame, iar tu îi răspunzi cu: „O, nu, tu nu vrei cu adevărat aşa ceva – este o porcărie”. Copilul tău ţi-a spus deja că o doreşte, ceea ce nu înseamnă că trebuie să i-o şi cumperi; în schimb, tu poţi recunoaşte dorinţa lui. „Jucăria aia pare într-adevăr distractivă. Spune-mi ce-ţi place la ea”. Dacă el insistă că trebuie să aibă jucăria imediat, tu poţi spune: „Văd că ţi-e greu să aştepţi ceva care-ţi place atât de mult. Vrei, poate, ca eu să-mi notez undeva, aşa ca, atunci când va veni vremea să-ţi fac un cadou, să ştiu ce ţi-ar plăcea să primeşti”. Când părinţii vor înţelege că-şi pot lasă copiii să aibă şi să-şi exprime dorinţele fără a fi nevoiţi să le îndeplinească, vor fi liberi să se conecteze la experienţa copilului fără a trebui să le nege sentimentele.

Iată un alt exemplu mai radical de comunicare neconjugată, pe care Mary l-a constatat în timp ce vizita o grupă de copii de grădiniţă. Educatoarea lucra cu un mic grup de copii, în timp ce restul lucrau la mesele lor, separat. Un băieţel întâmpina dificultăţi cu proiectul său individual. După ce s-a străduit un timp de unul singur, şi-a luat hârtia şi a mers să-i ceară ajutor educatoarei. Nedorind să o întrerupă, a stat liniştit câteva clipe, sperând să fie băgat în seamă. Educatoarea l-a ignorat, căci le spusese copiilor să lucreze la mesele lor, iar el nu era la a lui. Apoi, copilul i-a vorbit pentru a-i atrage atenţia şi a-i pune întrebarea care-l preocupa.

Fără a-şi întoarce capul pentru a-l privi, educatoarea a spus:

— Andy, tu nu eşti aici.

Andy a rămas perplex. După ce a aşteptat o clipă, i-a atins umărul şi a repetat întrebarea. Atunci, ea a întors capul şi s-a uitat drept la el, spunând:

— Andy… tu nu eşti aici!

Ea punea mai degrabă accentul pe propriile reguli decât pe ceea ce avea el să-i comunice.

Andy s-a întors încet la locul lui, cu ochii în pământ şi capul plecat. S-a aşezat şi, fără tragere de inimă, a început să facă nişte semne pe hârtia sa.

Andy fusese frustrat cu lucrul pe care-l avea de făcut şi căuta conectare şi ajutor. Cum s-a reflectat în interiorul său experienţa acelei interacţiuni cu educatoarea? Pentru oricare dintre noi, lipsa contactului când avem nevoie de el poate să inducă emoţii puternice. Respectiva emoţie este ruşinea. Pentru un copil de cinci ani, cuvintele „Tu nu eşti aici" trebuie să fi fost extrem de derutante, oricât ar fi încercat să le înţeleagă. El nu doar că a fost pus în faţa unei comunicări neconjugate, dar răspunsul educatoarei este şocant – cuvintele ei neagă atât realitatea lui, cât şi propriul ei comportament! Dacă el „nu era acolo", de ce catadicsea să vorbească cu el? Acesta este un prim exemplu de inadvertenţă între, pe de-o parte, cuvintele şi comportamentul ei şi, pe de alta, nevoia lui de conectare.

Când există o inadvertenţă între nevoia unui copil de conectare şi răspunsurile indiferente ale unui adult important, copilul se poate simţi izolat şi singur. Când emoţiile unui copil intră în acţiune, deseori el are nevoie de conectare. În acele momente de lipsă acută, copiii sunt extrem de vulnerabili la insensibilitate.

Comunicarea între emisferele cerebrale

Comunicarea include atât componentele limbajului verbal, cât şi pe cele ale limbajului nonverbal. Componenta nonverbală ne ajută să ne simţim conectaţi şi înrădăcinaţi. Cuvintele nu sunt de ajuns pentru a ne face să ne simţim înţeleşi. Adesea, mesajele nonverbale sunt percepute inconştient, iar acele semnale au un efect profund şi semnificativ asupra modului în care simţim. Putem înţelege această stare de fapt amintindu-ne că emisfera cerebrală dreaptă este structurată pentru a transmite şi primi semnale nonverbale, având de asemenea un rol preponderent în controlul stărilor noastre emoţionale. Modul în care semnalele nonverbale sunt împărtăşite în mod conjugat poate avea un impact profund asupra modului în care minţile noastre creează o stare de echilibru. Emisfera cerebrală stângă este specializată în transmiterea şi primirea informaţiilor verbale. Asta

înseamnă că putem avea gânduri bazate pe cuvinte, care sunt net diferite de senzaţiile noastre interioare de natură nonverbală. Semnalele trimise din emisfera dreaptă a unei persoane modelează direct activitatea din emisfera dreaptă a celuilalt. Acelaşi lucru este valabil şi pentru emisfera stângă: cuvinte din emisferele stângi ale celorlalţi activează propria noastră emisferă stângă. Dacă semnalele verbale şi nonverbale transmise de cealaltă persoană sunt congruente, comunicarea poate avea sens.

Dacă semnalele verbale şi nonverbale comunică mesaje diferite – nu sunt congruente – mesajul total va fi neclar şi derutant. Primim două mesaje diferite şi contradictorii simultan. Să presupunem că o mamă este tristă, iar fiica ei, sesizând semnalele nonverbale, întreabă:

— Mami, ce te supără? Am făcut ceva rău care te-a întristat?

Cu un zâmbet forţat, mama răspunde:

— O, nu, dragă, nu sunt tristă, totul este în regulă.

Copilul se va simţi derutat din cauza dublului mesaj. Experienţa ei îi spune ceva, în vreme ce cuvintele mamei sale dau un mesaj contradictoriu. Dacă există o neconcordanţă între mesajele verbale şi cele nonverbale, poate fi foarte derutant pentru un copilul care încearcă să elucideze confuzia şi incoerenta comunicării.

Este posibil să fi învăţat în copilăria noastră că emoţiile sunt „rele” şi, prin urmare, emoţiile copiilor noştri, ca şi ale noastre, pot fi inconfortabile pentru noi. Copiii noştri au de câştigat când noi ne exprimăm sentimentele într-o manieră directă, simplă şi neameninţătoare. Un copil nu vrea să ştie doar ce anume cred părinţii lui, dar şi ceea ce simt. Noi le putem permite copiilor noştri să ştie când suntem indispuşi, furioşi sau dezamăgiţi, entuziasmaţi, mândri sau încântaţi. Copiii trebuie să ştie că şi noi avem simţăminte. Când ne exprimăm sentimentele, copiii noştri află ce este important pentru noi, fiind de asemenea martorii unui model pentru exprimarea viabilă a emoţiei. Copiii învaţă să fie empatici

văzând modalităţile în care răspundem emoţional, nu doar în cuvintele pe care le spunem. Putem fi autentici şi pasionali, respectând, în acelaşi timp, atât experienţele copiilor noştri, cât şi pe cele proprii.

Sentimentul nostru de sine se defineşte prin modalităţile conjugate în care ne conectăm cu ceilalţi. Creierii noştri sunt structuraţi pentru a fi conectaţi cu alţi creieri. Comunicarea concertată presupune conectarea spontană a fiecărei emisfere cerebrale cu cea a celeilalte persoane, pe măsură ce împărtăşim semnale, atât din domeniul verbal (emisfera stângă), cât şi din cel nonverbal (emisfera dreaptă). Acest dans al comunicării ne permite nu doar să ne simţim aproape şi conectaţi cu ceilalţi, dar de asemenea îngăduie minţilor noastre să se simtă coerente şi echilibrate. Sentimentul nostru de a fi „eu” este profund influenţat de modul în care luăm parte la un „noi”.

Tabelul 5. Comunicarea concertata

Procesele comunicării

Percepţie – Procesare – Răspuns

Căi către colaborare

Explorare – înţelegere – Conectare

Căi către deconectare

Interogare – Judecată – Corectare

Deschiderea canalelor de comunicare

Cum devenim mai deschişi la comunicarea concertată? Pentru a comunica în mod clar cu propriii copii este necesar să primim, să procesăm şi să răspundem la mesajul care a fost trimis.

Primirea unui mesaj, atât în formele sale verbale, cât şi în cele nonverbale, reprezintă prima parte a procesului de comunicare. Semnalele verbale includ cuvinte care descriu ideile, gândurile, sentimentele şi orice altceva ce poate fi tradus în cuvinte. Acestea vin din emisfera stângă a creierului nostru. Semnalele nonverbale includ contactul vizual, expresia facială, tonul vocii, gesturile, poziţia corporală şi sincronizarea şi intensitatea răspunsului.

Acestea sunt transmise şi receptate de emisfera dreaptă a creierului nostru. Adesea, aspectele emoţionale, care dau semnificaţie comunicării, vin în principal din emisfera dreaptă. În toate procesele de comunicare, este vital să acordăm mare atenţie componentei nonverbale. Prin împărtăşirea acestor semnale nonverbale se creează legături profunde între doi indivizi.

Procesarea ne permite să înţelegem semnalele pe care le percepem şi să alegem un răspuns conjugat. Procesarea implică filtrarea unor straturi complexe de evaluări realizate prin lentilele modelelor noastre mentale, care au fost modelate de experienţele noastre din trecut. Aceste procese lăuntrice influenţează modul în care interpretăm semnalele primite, ca şi modul în care anticipăm viitorul. Răspunsurile noastre vor fi modelate de modul cum am perceput şi procesat semnalele şi semnificaţia pe care o ataşăm mesajului, ca şi modului în care a fost comunicat.

Când ascultăm semnalele copilului nostru putem învăţa mai multe despre starea lui sufletească şi despre punctul său de vedere. Faptul de a ne înţelege copilul este de primă importanţă în clipa când procesăm lăuntric semnalele pe care le-am primit. Această activitate lăuntrică de procesare implică de asemenea modalităţile în care evaluăm noi respectiva experienţă. O concertare veritabilă presupune îngemănarea ambelor minţi, ceea ce oferă respectul cuvenit atât înţelegerii experienţei proprii, cât şi celei a copilului nostru. Dacă părinţii înţeleg numai propria lor experienţă şi nu se conectează la experienţa copilului lor, vor întâmpina probabil mari dificultăţi în dezvoltarea unei relaţii apropiate şi semnificative cu copilul lor. Pe de altă parte, dacă părinţii iau în seamă numai punctul de vedere al copilului lor şi neglijează propria lor experienţă lăuntrică, probabil că le va fi foarte greu să stabilească limite în relaţia cu acesta. Părinţii pot începe să aibă resentimente faţă de copilul lor, considerând că-i solicită prea mult. Dacă părinţii uită să ia

în seamă propria lor stare lăuntrică şi au în vedere doar nevoile şi dorinţele copilului lor, în cele din urmă se vor simţi furioşi şi epuizaţi, iar lipsa limitelor îl va face pe copil să se simtă nesigur.

Pentru a avea o relaţie benefică, este necesar să facem acele alegeri de viaţă care vin în întâmpinarea nevoii de dragoste a copilului nostru, cultivând şi creând experienţe care structurează dinamica complexă a relaţiei părinte-copil. De exemplu, o mamă se pregătea să gătească cina pentru musafiri, când fiica ei în vârstă de cinci ani a venit în bucătărie, dorind să picteze cu nişte acuarele chiar pe masa din bucătărie. Desigur, chiar dacă mama aprecia experienţa creatoare a fiicei ei, ca şi capacitatea micuţei de a lua iniţiative, momentul acestei activităţi era cât se poate de nepotrivit, tocmai când se străduia să pregătească masa pentru musafiri. Dacă mama ar fi lăsat copilul să picteze la masa din bucătărie, probabil că, în cele din urmă, s-ar fi enervat pe ea. Un „nu” lipsit de menajamente ar fi creat frustrare fiicei ei, aducând o ruptură şi o posibilă ceartă ce ar fi consumat inutil timp şi energie. Un răspuns conjugat ar putea să sune cam aşa: „Ştiu că-ţi place să pictezi, dar acum sunt ocupată să pregătesc cina pentru musafiri şi mă tem că aş deveni irascibilă, dacă ai picta aici în bucătărie”. Un răspuns conjugat ar îngădui mamei să se conecteze la copilul ei într-un proces de comunicare concertată pentru a crea un rezultat satisfăcător atât pentru mamă, cât şi pentru fiică.

Un răspuns conjugat nu este doar o oglindă care reflectă înapoi celeilalte persoane o imagine exactă a semnalelor trimise. O asemenea oglindire poate fi extrem de frustrantă. „Sunt atât de furios că nu pot să merg în parc!”, i-a spus un băiat mamei sale. Răspunsul ei în oglindă: „Eşti furios pentru că nu poţi merge în parc”, l-a făcut să-şi acopere urechile şi să plece supărat din cameră. În schimb, un răspuns conjugat ar fi sunat cam aşa: „Ştiu cât de mult îţi doreşti să mergi în parc azi. Şi eu aş vrea să poţi merge. Uneori, este foarte dezamăgitor şi frustrant

când suntem nevoiţi să ne schimbăm planurile”. Acest tip de răspuns dă de înţeles că mama a primit semnalele, le-a procesat într-un mod ce demonstrează că îi înţelege starea sufletească, împărtăşindu-le astfel încât ele reflectă nu doar ceea ce a spus el, ci şi întreaga lui experienţă emoţională.

În comunicarea neconjugată, adesea, noi interogăm, judecăm şi încercăm să remediem o situaţie. Interogarea presupune chestionarea agresivă a celuilalt, cu supoziţii despre ceea ce experimentează celălalt şi folosindu-se de motive ulterioare în căutarea unor răspunsuri punctuale. Dacă, de exemplu, fiicei dvs. în vârstă de zece ani îi este greu să-şi facă prieteni la şcoala cea nouă, dvs. vă puteţi îngrijora în privinţa relaţiilor ei sociale. Când vine acasă de la şcoală, este posibil să o întâmpinaţi cu întrebări despre prieteniile pe care le are, precum: „Te-ai jucat cu cineva astăzi?” sau „Ai vorbit cu fetele la prânz?”. Chiar dacă intenţia dvs. este poate de a vă ajuta fiica, asemenea întrebări insistente adresate cuiva care se simte deja nesigur în privinţa vieţii sale sociale îl pot face să se simtă şi mai stingher.

Judecata face supoziţii despre aspectele „corecte sau greşite” ale experienţei avute de cealaltă persoană. Putem fi critici la adresa abordării diferite a celuilalt chiar în timp ce încercăm să-i receptăm semnalele. Uneori, aceste judecăţi provin din modelele mentale rigide pe care le avem în noi. Deseori, nu suntem conştienţi de modelele lăuntrice şi prejudecăţile pe care le creează. De exemplu, deoarece aţi dori ca fiica dvs. să poată fi mai extravertită, vă puteţi arăta dezamăgirea legată de ea prin întrebările şi comportamentul dvs. Puteţi transmite mesajul indirect, prin semnale nonverbale de dezaprobare, sau direct, prin cuvintele pe care le alegeţi, amintindu-i lipsurile sale. „Dacă ai fi drăguţă cu prietenele tale, sunt sigur că ar vrea să se joace cu tine mai des”. Sau: „De ce nu te porţi ca verişoara ta, Susie? Ea este întotdeauna prietenoasă”. Aceste afirmaţii acuzatoare nu-l ajută pe copil să se simtă

înţeles sau încurajat şi nici nu-i sporesc încrederea în sine.

Dacă răspunsurile noastre au intenţia de a remedia rapid o situaţie, pierdem prilejul de a intra într-o comunicare concertată cu copiii noştri. De asemenea, încercarea de a remedia problemele copilului nostru nu acordă respectul cuvenit propriei lui capacităţi de a concepe şi imagina soluţii pentru propriile lui dificultăţi. Desigur, părinţii reprezintă un sprijin important, putându-i ajuta pe copii să deprindă abilităţi pentru rezolvarea de probleme. Însă a încerca automat să remediem lucrurile înainte de a ne conecta la experienţa copiilor noştri poate fi inoportun şi lipsit de respect. În exemplul de mai sus, invitarea câtorva fete acasă, fără a o implica pe fiica dvs., poate fi inoportun, iar rezultatele ar putea să nu fie cele aşteptate. În schimb, a fi deschişi la modul în care fiica dvs. experimentează relaţiile cu ceilalţi vă poate da noi sugestii despre cum puteţi să-i înţelegeţi dificultăţile şi s-o ajutaţi pentru a deprinde noi abilităţi sociale care i-ar aduce mai multă satisfacţie în relaţiile cu cei de aceeaşi vârstă. Cunoscându-i şi acceptându-i temperamentul, îi veţi putea oferi sprijin, cultivându-i, în acelaşi timp, capacitatea de a-şi dezvolta treptat curajul şi a iniţia contacte. Având parte de rezonanţa şi de înţelegerea dvs., ea se poate simţi mai sigură de sine. Simţindu-se încurajată de dvs., ea poate să înfrunte lumea cu mai multă putere şi dorinţă de a încerca lucruri noi. În loc să încercaţi să corectaţi, gândiţi-vă să încercaţi să intraţi în contact. Asiguraţi-vă că vă menţineţi o minte deschisă atunci când încercaţi să înţelegeţi perspectivele copiilor voştri.

Proces şi conţinut

Conştientizarea procesului şi conţinutului comunicării noastre interpersonale este o parte fundamentală a unei cunoaşteri de sine coerente. Adesea, ne concentrăm asupra a ceea ce este spus şi pierdem din vedere procesul conectării. Cu toate acestea, semnificaţia interacţiunilor noastre se găseşte adesea în acest proces,

nu doar în conţinut. Ce înseamnă asta? Comunicarea reprezintă modul în care ne angrenăm cu alţii în procesul de conectare, nu doar împărtăşirea unui anumit conţinut de informaţii. Fluxul dinamic de informaţii, modalitatea în care reflectăm şi trimitem propriile noastre mesaje, ne conectează unul cu altul. Pe măsură ce ne angrenăm în procesul comunicării – schimbul de energie şi informaţii care reprezintă esenţa minţilor noastre – intrăm în legătură unul cu altul.

Exerciţii introspective

1. Gândiţi-vă la o experienţă din copilăria dvs. când realitatea dvs. a fost negată. Cum v-a făcut să vă simţiţi? Ce s-a întâmplat cu relaţiile dintre dvs. şi părinţi în timpul acelei experienţe?

2. Observaţi conversaţiile celorlalţi. Mai întâi, concentraţi-vă asupra cuvintelor spuse şi asupra faptelor, concrete care sunt afirmate. Apoi, observaţi tonul voi cu folosit de comunicatori. Sunt congruente aspectele verbale şi cele nonverbale ale limbii vorbite? Cum anume se completează aspectele comunicării nonverbale I cu limba folosită? Cum v-aţi simţi în respectiva situaţie? i

3. Observaţi când doi oameni nu menţin deschise cainalele de comunicare. Cum percepeţi distanţa dintre ei? Este iminentă o ceartă? Gândiţi-vă la propriile dvs. tipa? re de comunicare. În ce mod interogaţi, judecaţi sau ce-l rectaţi? Data viitoare când comunicaţi cu copilul dvs., încercaţi să exploraţi, să înţelegeţi şi să vă conectaţi.» Ce observaţi în urma acestei schimbări de perspectivă?: Cum credeţi că experienţele din copilăria dvs. legate de i aceste forme de comunicare au afectat modul în care relaţionaţi cu alţii?

Când părinţii au chestiuni care trenează sau nerezolvate, adesea ei proiectează acest bagaj psihic asupra interacţiunilor cu propriii copii. Astfel, semnalele copilului sunt filtrate prin lentilele rigide ale modelului pe care îl are părintele despre lume, distorsiunile minţii sale închise şi nereceptive. Când părinţii sunt prizonieri ai

propriului lor punct de vedere, ei închid canalele pentru o comunicare deschisă concertată.

Dacă în relaţia părinte-copil colaborarea este compromisă, mintea copilului poate să închidă canalele de comunicare şi să nu mai fie receptivă la învăţare. Când nu suntem în legătură cu copilul nostru, este foarte improbabil că va putea avea loc o comunicare autentică şi este foarte probabil ca atât părintele, cât şi copilul să ajungă frustraţi şi furioşi, simţindu-se încă şi mai izolaţi unul de celălalt.

Vieţile noastre reflectă atât procesul de conectare, cât şi conţinutul a ceea ce ni s-a întâmplat în trecut. Familia din care venim a modelat nu doar ceea ce ne amintim despre copilăria noastră, dar şi modul în care ajungem să ne amintim viaţa noastră şi în care ne creăm o minte coerentă. Schimbul reciproc de semnale specific comunicării conjugate şi concertate poate să nu ni se pară natural, deoarece nu a făcut parte din propria noastră copilărie. Totuşi, din fericire, putem învăţa să ne ascultăm copilul şi să devenim conştienţi atât de perspectiva lui, cât şi de a noastră. Tiparele de comunicare ale părinţilor modelează coerenţa minţii copilului lor. A conştientiza atât procesul, cât şi conţinutul comunicării noastre interpersonale reprezintă o parte fundamentală a unei cunoaşteri de sine coerente.

CE SPUNE ŞTIINŢA

Importanţa conjugării

Vechile concepţii legate de natura creierului omenesc vorbeau despre un sistem neuronal care putea să trăiască în interiorul unui corp şi să funcţioneze ca o structură independentă. Această concepţie examina creierul separat, ca pe o structură fascinantă, ale cărei taine merită să fie studiate asiduu. Odată cu progresele tehnologice, putem cerceta funcţionarea unui creier viu. Pe măsură ce tainele acestui organ extrem de complex au început să ni se dezvăluie, înţelegem cât de profund relaţionale sunt creierii noştri. Ei sunt construiţi pentru a fi direct

influenţaţi de interacţiunile lor cu alţi creieri. Acesta nu este un capriciu al naturii, ci rezultatul unor factori evolutivi care au favorizat un organ maleabil – modificat de experienţă – şi extrem de social, care ne îngăduie să fim influenţaţi şi să ne influenţăm semenii.

Mintea relaţională poate fi înţeleasă pe baza celor discutate deja: mintea apare ca un flux de energie şi informaţie care are loc în interiorul unui creier sau între mai mulţi creieri. Studiul copiilor mici a demonstrat de multă vreme natura interpersonală a primelor noastre zile de viaţă: comunicarea concertată, reciprocă, conjugată, descrie procesul fundamental şi universal care leagă bebeluşul de părinte. Dorind să ştie mai multe despre acest proces, cercetătorii au imaginat modalităţi ingenioase pentru studierea legăturilor dintre părinte şi copil.

Colwyn Trevarthen, un psiholog cu formaţie de neurobiolog, în prezent unul dintre cei mai importanţi cercetători în domeniul copilăriei timpurii, ştia că răspunsurile adecvate din partea unui părinte erau descrise ca esenţiale pentru bunăstarea bebeluşului. În experimentul „feţei impasibile”, iniţiat de Ed Tronick, unui părinte i se cere să-şi păstreze faţa inexpresivă în timp ce un bebeluş încearcă să comunice. La început, bebeluşul răspunde prin tentative tot mai numeroase de a intra în legătură, apoi protestează devenind agitat, haotic, iar apoi se retrage. Cercetătorii au interpretat această succesiune ca reprezentând nevoia copilului de comunicare aliniată. Dar Trevarthen şi-a dat seama că respectivul experiment nu excludea posibilitatea ca bebeluşul să dorească un simplu răspuns pozitiv, nu neapărat unul aliniat, conjugat. Pentru a rezolva această chestiune şi a clarifica o dată pentru totdeauna care era componenta esenţială în comunicarea părinte-copil la această vârstă fragedă (bebeluşii aveau trei, patru luni), el şi colegii săi au conceput experimentul „dublei televiziuni”.

Bebeluşii adoră să privească insistent feţele

părinţilor lor. Imaginaţi-vă un sistem de televiziune cu circuit închis unde bebeluşul priveşte insistent într-un monitor care arată faţa mamei sale. O oglindă aşezată într-un unghi ingenios permite unei camere de luat vederi să se concentreze chiar pe faţa bebeluşului. Cu alte cuvinte, bebeluşul se uită la faţa mamei lui de pe monitor şi, concomitent, fără să ştie, priveşte în obiectivul unei camere de luat vederi. Apoi, camera trimite imaginea către un alt monitor din reţea, la care priveşte mama. Ea se află în aceleaşi condiţii: priveşte faţa bebeluşului ei şi, simultan, priveşte obiectivul unei camere de luat vederi care trimite imaginea ei înapoi la bebeluş.

Prima fază a experimentului constă în a-i face să interacţioneze în timp real, dar privind imaginile pe monitor. Ceea ce văd ei este identic cu situaţia în care ar fi faţă în faţă: comunicare conjugată în care se împărtăşesc semnale nonverbale cu creşteri şi descreşteri de energie care reflectă coordonarea stărilor lor emoţionale. Această aliniere demonstrează cum perechea care interacţionează se coordonează prin intermediul emoţiilor exprimate nonverbal. A doua fază a experimentului demonstrează importanţa conjugării. O înregistrare cu faţa mamei a fost arătată bebeluşului cu un minut întârziere. Acum, el privea faţa mamei lui, văzând aceleaşi răspunsuri pozitive ca şi înainte, dar cu o singură diferenţă: ele nu se mai aflau într-o comunicare conjugată, deoarece ele fuseseră transmise anterior. Întrucât ceea ce se relua pe ecran era înregistrarea minutului anterior, semnalele erau încă pline de energie şi pozitive – dar acum ele nu mai corespundeau cu semnalele bebeluşului.

Ce credeţi că s-a întâmplat?

Bebeluşul a avut aceeaşi serie de reacţii ca în situaţia „feţei impasibile”, când mama nu exprima niciun răspuns facial: bebeluşul a devenit neliniştit, agitat, haotic şi apoi s-a retras. Studiul a demonstrat limpede că bebeluşii au nevoie de mai mult decât răspunsuri susţinute din partea părinţilor lor. Ei au nevoie ca acele conexiuni să fie

conjugate.

Probabil avem nevoie de aceeaşi conjugare pe toată perioada vieţii noastre. Sentimentul nostru de sine se creează în relaţiile pe care le avem unul cu altul. Comunicarea conjugată ne permite să ne simţim coerenţi, să creăm din punct de vedere neuronal un nucleu al sinelui care este întreg şi viu şi să ieşim în lume simţindu-ne puternici şi plini de vitalitate.

Când apare comunicarea desincronizată, conjugarea este suspendată. La nivelul cel mai profund, acţiunea în direcţia reparării relaţiei cere ca conjugarea să fie reluată. Odată cu reconectarea, două stări lăuntrice sunt acordate din nou iar şinele fiecărei persoane dobândeşte o nouă percepţie a coerenţei.

Conjugarea şi un sine coerent

Ideea conform căreia comunicarea cu persoanele importante pentru noi ne modelează nu este nouă. În anii ’20 ai secolului trecut, un psiholog rus pe nume Lev Vîgotski a scris că gândul este un dialog transpus în interior. Modul în care reuşim să vorbim cu noi înşine este modelat de modalitatea în care ceilalţi au vorbit cu noi. Cei care studiază naraţiunea, ca o caracteristică centrală a modului în care ne definim pe noi înşine, susţin o concepţie similară: alcătuim o naraţiune a vieţii noastre bazată pe natura interacţiunilor pe care le-am avut cu alţii. Pe baza cercetărilor asupra dezvoltării copiilor mici, specialistul în psihiatrie infantilă Daniel Stern a oferit o descriere minunată a modului în care interacţiunile dintre părinte şi copil configurează dezvoltarea sinelui în primii ani de viaţă.

Progrese recente în neurobiologie au sugerat că creierul nostru este social prin excelenţă. Biologia evoluţionistă ne oferă o concepţie asupra creierului ca organul social al corpului. Avem inimi care ne pompează sângele, rinichi care să-l filtreze, stomacuri care să ne digere hrana şi creieri pentru a coordona lumea interioară cu cea exterioară. Deoarece am evoluat în grupuri, pentru

supravieţuirea noastră a fost necesar să fim capabili să citim semnalele emise de ceilalţi. Acest proces de citire a minţii nu ne oferă numai informaţii – el ne modelează. Studiile privind dezvoltarea procesului numit „referinţa socială” indică măsura importantă în care, într-o situaţie ambiguă, răspunsurile emoţionale ale părinţilor, exprimate nonverbal prin expresiile faciale şi gesturile lor, determină răspunsurile şi comportamentele emoţionale ale copilului.

Alte studii recente în neurobiologie au utilizat informaţiile referitoare la pacienţi cu leziuni cerebrale pentru a înţelege cum este creat sentimentul de sine şi cum devenim conştienţi. Neurologul Antonio Damasio a scris despre modul în care anumite zone specifice din creierul individului creează sentimentul de sine. Deşi studiul său se referă la anumiţi pacienţi individuali şi la problemele lor neurologice, el poate constitui o bază pentru aprofundarea înţelegerii noastre asupra minţii relaţionale şi a creierului social.

Aspectul important este că creierul creează neurologic un nucleu al sinelui care încorporează stimulii din lumea exterioară. Dacă înţelegem comunicarea ca „stimulul” care modifică şinele, atunci ne putem imagina cum anume comunicarea conjugată poate crea un nucleu coerent al sinelui. Presupunem că un sine coerent este creat neurologic când răspunsul mediului social este conjugat.

Această presupunere este în acord cu concepţiile lui Vîgotski şi Stern despre faptul că percepţia noastră complexă de sine este alcătuită pe baza experienţelor care ne-au influenţat. Conştiinţa unui sine autobiografic este similară cu ceea ce alţii au descris ca o formă de conştiinţă tip trecut-prezent-viitor, care, în scrierile lui Endel Tulving şi ale colegilor săi, este cunoscută drept „călătorie în timp mentală”. Faptul că suntem conştienţi de evenimentele din fiecare clipă care ne influenţează este numit „conştiinţă primară” şi a fost descris de unii cercetători ca o formă a conştienţei „aici-şi-acum”.

Aceste perspective convergente sugerează că sinele nostru este creat din punct de vedere neurologic sub forma mai multor straturi de circuite care înglobează atât interacţiunile noastre momentane cu o lume dinamică, cât şi acumularea de experienţe, aşa cum sunt ele înglobate în diferitele noastre forme de memorie.

Aşa cum însăşi memoria este remodelată prin reactualizare şi prin procesul de creare de noi conexiuni neuronale care se dezvoltă continuu, la fel şi sentimentul nostru de sine rămâne deschis creşterii şi dezvoltării. O asemenea dezvoltare a unui sentiment de sine coerent poate să presupună interacţiunea cu ceilalţi a experienţei noastre de sine „aici-şi-acum", ca şi călătoria noastră mentală în timp, care ne permite să creăm un sine reflexiv şi autobiografic ce integrează trecutul-prezentulviitorul, pe măsură ce trăim în lumi interioare şi sociale dinamice, aflate într-o continuă interacţiune.

Integrarea emisferelor

Conectarea cu ceilalţi presupune cel puţin două forme fundamentale de comunicare: nonverbală şi verbală. Emisfera noastră dreaptă, unde se află procesori de tip nonverbal, spaţial, emoţional, social, autobiografic, ne permite să utilizăm semnale nonverbale în comunicarea cu ceilalţi. Ştiinţa ne atrage atenţia asupra unei descoperiri interesante: emisfera dreaptă pare să fie mai direct legată de circuitele limbice care mediază emoţia şi motivaţia. Astfel, distincţia dintre modalităţile de procesare specifice celor două emisfere include, după toate probabilităţile, distincţia între modalitatea de procesare de tip emoţional/limbic, specific emisferei drepte, şi procesarea de tip mai intelectual, mai raţional – numit uneori „neocortical" – specific emisferei stângi.

Această distincţie este deosebit de relevantă în creşterea copiilor din câteva motive:

Timpuriu în viaţă, în primul şi al doilea an, copilul este în principal o fiinţă de emisferă dreaptă. A şti să-ţi foloseşti propria ta emisferă dreaptă este esenţial pentru a

stabili conexiuni cu copilul tău aflat la acea vârstă.

Pe măsură ce copilul creşte, devenind preşcolar, corpul calos, fâşiile de ţesut care leagă cele două emisfere, este încă destul de nedezvoltat. Din această cauză, copiii de vârstă preşcolară au o dificultate înnăscută în a-şi „pune sentimentele în cuvinte”. Uneori, emisfera dreaptă poate reacţiona atât de intens, încât ajung la izbucniri temperamentale, stări în care ei nu pot folosi limbajul pentru a comunica. Comunicarea nonverbală reconfortantă poate fi cea mai bună opţiune în aceste situaţii.

În general, şcoala favorizează procesarea specifică emisferei stângi faţă de celălalt tip de procesare. Fiind crescuţi în aceste şcoli, adesea adulţii conspiră pentru a consolida această înclinaţie excesivă spre cuvinte şi logică. Este dificil pentru modalitatea de procesare specific emisferei drepte să-şi pledeze cauza fără a recurge la logică şi cuvinte pentru a convinge. Cineva trebuie să aibă curajul de a lua apărarea emisferei drepte! Amintiţi-vă că procesele specifice emisferei drepte sunt importante pentru autoreglare, experimentarea unui sentiment de sine şi conectarea empatică cu ceilalţi. A găsi modalităţi de a încuraja la copilul dvs. dezvoltarea emisferei drepte şi de a o integra cu cea stângă poate fi crucial pentru dezvoltarea rezilienţei şi bunăstării.

Lecturi recomandate

L. Cozolino. *The Neuroscience of Human Relationships*. New York: WW Norton, 2006.

D. J. Siegel. *The Developing Mind*, Second Edition. New York: Guilford Press, 1999. Chapter 8.

„Toward an Interpersonal Neurobiology of the Developing Mind: Attachment „Mindsight and Neural Integration”. *Infant Mental Health Journal 22* (2001): 67 – 94.

DJ. Siegel. *The Mindful Therapist*. New York: WW Norton.

D. Stern. *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books, 1985.

C. Trevarthen. „The Self Born în Intersubjectivity: The Psychology of Infant Communicating”. În U. Neisser, ed., *The Perceived Self*: *Ecological and Interpersonal Sources of Knowledge*, pp. 121 – 173. New York: Cambridge University Press, 1993.

„Lateral Asymmetries în Infancy: Implications for the Development of the Hemispheres”. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews 20* (1996): 571 – 586.

C. Trevarthen. „What is it like to be a person who knows nothing? Defining the active intersubjective mind of a newborn human being”. *Infant and Child Development 20*, no. 1 (2011): 119 – 135.

E. Tronick. *The Neurobehavioral and Social Emoţional Development of Infants and Children*. New York: WW Norton. 2007.

CAPITOLUL V

CUM NE ATAŞĂM – RELAŢIILE DINTRE COPII ŞI PĂRINŢI

Introducere

Când vin pe lume, supravieţuirea bebeluşilor depinde total de părinţii lor. De cele mai multe ori, mama este cea care asigură iniţial hrana şi confortul noului născut şi cea faţă de care bebeluşul dezvoltă un ataşament primar, însă poate fi altă persoană iubitoare şi atentă care îl îngrijeşte. Bebeluşul şi mama experimentează o legătură intimă care dă copilului un sentiment de securitate. Pentru bebeluşi, faptul de a avea un adult special care are grijă de ei plin de atenţie, care poate percepe, înţelege şi răspunde la nevoile lor, le oferă siguranţă. Senzaţia de bunăstare ce provine din experienţa previzibilă şi repetată a îngrijirii creează ceea ce cercetătorul John Bowlby, un pionier în studiul teoriei ataşamentului, a numit „o bază sigură”. Acest model intern al siguranţei permite copiilor să se dezvolte optim şi să exploreze lumea din jurul lor. Ataşamentul sigur este asociat cu rezultate pozitive în dezvoltarea copiilor în multe domenii, inclusiv social, emoţional şi cognitiv.

Cercetările în domeniul ataşamentului reliefează importanţa relaţiei părinte-copil în modelarea interacţiunilor pe care copiii le au cu alţi copii, sentimentul de securitate pe care îl au în explorarea lumii, rezistenţa lor la stres, capacitatea de a-şi echilibra emoţiile, cea de a avea o poveste coerentă care dă sens vieţii lor şi cea de a crea relaţii interpersonale semnificative în viitor. Ataşamentul aşază temelia modului în care un copil abordează lumea, iar un ataşament sănătos în primii ani de viaţă pune la dispoziţie o bază sigură pornind de la care copiii pot învăţa despre ei înşişi şi despre alţii.

Ataşamentul, moştenirea genetica şi dezvoltarea

Personalitatea unui individ se dezvoltă prin jocul dintre caracteristicile înnăscute şi constitutive de temperament ale copilului (precum sensibilitatea, gradul de extrovertire, irascibilitatea) şi experienţele care survin în viaţa respectivului copil pe măsură ce el sau ea se dezvoltă în sânul familiei şi cu cei din acelaşi mediu social şi de vârstă. Genele pe care copiii le moştenesc au un impact major în dezvoltarea lor, influenţând caracteristicile înnăscute ale sistemului lor nervos şi determinând modul în care oamenii le răspund. Factorii genetici pot structura direct modul în care funcţionează creierul şi, astfel, pot influenţa direct modul în care ne comportăm. De asemenea, experienţele fasonează direct dezvoltarea copiilor, putând influenţa activarea genelor şi procesul de structurare a creierului. Controversa naturăcontra-cultură este înşelătoare, căci natura (genele) necesită a fi cultivate (experienţa) în vederea dezvoltării optime a copilului. Genele şi experienţa interacţionează reciproc pentru a modela cine suntem.

Ataşamentul se referă la un aspect foarte important al forţelor care modelează dezvoltarea copilului. Bebeluşul uman este una dintre cele mai imature progenituri, având un creier care este destul de nedezvoltat, în comparaţie cu gradul de complexitate pe care îl va atinge odată cu creşterea copilului. De asemenea, în calitate de fiinţe

umane, noi suntem prin excelenţă sociali; creierii noştri sunt structuraţi pentru a fi în relaţie cu alţi oameni într-un mod care modelează funcţionarea şi dezvoltarea creierului. Din aceste motive, experienţele de ataşament reprezintă un factor central în determinarea dezvoltării noastre.

Unii sunt îngrijoraţi gândindu-se că descoperirile din domeniul studiilor legate de ataşament arată că primii ani de viaţă ne creează destinul. De fapt, cercetările arată că relaţiile cu părinţii se pot modifica şi, pe măsură ce se întâmplă aşa, ataşamentul copilului se modifică. Asta înseamnă că nu este niciodată prea târziu să creezi modificări pozitive în viaţa unui copil. Studiile demonstrează de asemenea că o relaţie benefică cu altcineva decât părintele, cineva care îl face pe copil să se simtă înţeles şi în siguranţă, oferă o sursă importantă de rezilienţă şi optimism, o sămânţă în mintea copilului care se poate dezvolta mai târziu, pe măsură ce copilul creşte. Relaţiile cu rudele, profesorii, asistenţii maternali şi consilierii pot furniza o sursă importantă de conectare pentru un copil aflat în creştere. Aceste relaţii nu înlocuiesc un ataşament sigur cu un îngrijitor primar, dar reprezintă o sursă de putere pentru mintea copilului aflată în plină dezvoltare.

Ataşamentele sigure

Se crede că ataşamentele sigure survin când copiii au parte de o comunicare substanţială, conjugată, aliniată emoţional cu părinţii sau cu un alt îngrijitor primar. Relaţiile care oferă conjugare, mai ales în perioade de stres emoţional, dăruiesc copiilor experienţe repetate în care să se simtă conectaţi, înţeleşi şi protejaţi. Acest mod de comunicare cu propriii noştri copii le îngăduie să se simtă văzuţi, reconfortaţi şi în siguranţă. În spatele comportamentului lor, noi vedem lumea lor interioară; îi ţinem departe de suferinţă şi de sentimentul de ameninţare; intrăm pe aceeaşi lungime de undă cu ei şi le alinăm suferinţele, iar aceste experienţe le permit să dezvolte un model de siguranţă. În multe privinţe, această

siguranţă le dăruieşte puterea de a părăsi refugiul sigur al căminului părintesc şi de a explora lumea, folosindu-se de noi ca de o rampă solidă de lansare.

O modalitate dea înţelege cum se creează ataşamentul prin comunicare este a cerceta ceea ce numim ABC-ul procesului de ataşament: aliniere (attunement), echilibru (*balance*) şi coerenţă (*coherence*).

Tabelul 6. ABC-ul ataşamentului

ABC-ul ataşamentului cuprinde fazele de dezvoltare ale acestuia: aliniere, echilibru şi coerenţă.

Aliniere – acordarea stării dvs. lăuntrice cu cea a copiilor dvs… Realizată adesea prin schimbul conjugat de semnale nonverbale.

Echilibrul – Copiii dvs. dobândesc echilibrul corporal, emoţional şi mental prin alinierea stării lor mentale cu a dvs.

Coerenţa – Sentimentul de integrare pe care copiii îl dobândesc prin intermediul relaţiei cu dvs., în care ei sunt capabili să se simtă atât integraţi în interiorul lor, cât şi conectaţi interpersonal cu ceilalţi.

Când răspunsul iniţial al părintelui este *aliniat* la propriul copil, copilul se simte înţeles şi în conectare cu părintele. Comunicarea acordată oferă copilului capacitatea de a dobândi *echilibrul* lăuntric şi îl ajută să-şi controleze stările corporale, iar mai târziu emoţiile şi stările sufleteşti într-o manieră flexibilă şi echilibrată. Aceste experienţe ale conexiunilor acordate şi echilibrul pe care îl înlesnesc permit copilului să dobândească o anumită *coerenţă* în propria sa minte.

Ataşamentul este un sistem înnăscut al creierului care s-a dezvoltat în scopul de a menţine copilul în siguranţă. El îngăduie copilului: (1) *să caute proximitatea* părintelui; (2) să meargă la părinte în momente de suferinţă pentru alinare, ca sursă de *refugiu sigur*; şi (3) să internalizeze relaţia cu părintele ca un model lăuntric al unei *baze sigure*. Sentimentul de securitate se clădeşte pe baza experienţelor repetate de conectare conjugată cu

figura care constituie obiectul ataşamentului. Impactul acestor experienţe este acela de a oferi copiilor o percepţie lăuntrică a bunăstării, care le permite să iasă în lume pentru a explora şi a face noi conexiuni cu alţii.

Ataşa mente nesigure: evitare şi ambivalenţă

Părinţii nu sunt întotdeauna capabili să ofere copiilor lor experienţele de conectare şi siguranţă, astfel încât copilul să dezvolte un ataşament sigur. Dacă ABC-ul ataşamentului nu se realizează cu suficientă regularitate, atunci experienţele legate de căutarea proximităţii, a refugiului sigur şi a bazei sigure nu apar în cele mai bune condiţii. Ataşamentul nesigur care rezultă de aici este exprimat sub forma unor procese lăuntrice în copil, procese ce vor influenţa direct modul în care copilul va interacţiona cu alţii în viitor.

Ataşamentele nesigure apar în câteva forme specifice şi provin din episoade repetate de comunicare nealiniată şi neconjugată. Când, în mod repetat, părintele nu este disponibil şi respinge copilul, acesta devine *ataşat evitant*, cu alte cuvinte, copilul se adaptează situaţiei evitând apropierea şi conectarea emoţională cu părintele. Deseori, comunicarea cuplurilor părinte copil are un ton inconsistent. Adesea, în situaţiile de acest gen sunt implicaţi părinţi care au crescut la rândul lor într-un deşert emoţional şi nu au asimilat acea experienţă dificilă şi modurile în care au fost nevoiţi să se adapteze când nevoia lor de ataşament a rămas neîmplinită.

Un copil *ataşat ambivalent* resimte comunicarea părintelui ca lipsită de consistenţă şi uneori intruzivă. Copilul nu poate conta pe părinte pentru conjugare şi conectare. Când copiii au parte de disponibilitate inconstantă şi comunicare nesigură din partea propriilor părinţi, ei dezvoltă o tendinţă spre anxietate şi nesiguranţă, neştiind dacă pot conta pe părinţi. Ei nu sunt siguri la ce se pot aştepta. Această ambivalenţă creează un sentiment de nesiguranţă în relaţia părinte-copil, ea exprimându-se mai departe în interacţiunea copilului cu

contextul social mai amplu al lumii.

Atât în ataşamentele evitante, cât şi în cele ambivalenţe nesigure, copilul a dezvoltat o abordare premeditată în relaţia cu părinţii lui. Ei vor să-şi înţeleagă propriile experienţe. Copiii fac tot ce le stă în puteri pentru a se adapta lumii lor. Tenacitatea acestor adaptări poate fi observată în modul în care copiii recreează forma acestor relaţii. Modalitatea în care reuşim să ne adaptăm la ataşamentele primare din familiile noastre de origine ne organizează mintea, făcându-ne să abordăm relaţiile sociale într-o manieră specifică, manieră ce este aplicată ulterior în afara familiei. Folosirea vechilor adaptări în situaţii noi, cu profesorii, prietenii, apoi în relaţiile cu partenerii de viaţă recreează încă experienţe care întăresc vechile noastre modele de adaptare. Ajungem în situaţia de a crede cu tărie că, de exemplu, lumea este un loc sterp din punct de vedere emoţional (evitare) sau unul pe care nu te poţi baza din acest punct de vedere, unul debordând de incertitudine (ambivalenţă).

Ataşamentele nesigure: dezorganizare

Când nevoia de ataşament a copiilor nu este satisfăcută, iar comportamentul părinţilor lor este o sursă de confuzie sau teroare, ei pot dezvolta un *ataşament dezorganizat*. Copiii cu ataşament dezorganizat au repetate experienţe de comunicare în care comportamentul părintelui este excesiv, înspăimântător sau haotic. Când părintele este o sursă de îngrijorare sau confuzie, copiii se află într-un paradox biologic. Sistemul biologic de ataşament este construit pentru a motiva copilul să caute proximitatea, să se apropie de părinte în momente de suferinţă sau pentru a fi reconfortat şi protejat. Dar în această situaţie copilul este „consternat”, deoarece există instinctul de a se întoarce tocmai către sursa de teroare de care el sau ea încearcă să scape, latã ceea ce Mary Main şi Erik Hesse, cercetători în domeniul ataşamentului, au numit „frică fără soluţie”. Este o dilemă de nerezolvat pentru copil, care nu poate găsi nicio

modalitate de a înţelege situaţia sau de a dezvolta o adaptare coerentă. Singurul răspuns al sistemului de ataşament este să devină destructurat şi haotic.

Ataşamentul cu un nivel mare de dezorganizare este întâlnit la copiii care au fost abuzaţi de propriii părinţi. Abuzul este incompatibil cu rolul părinţilor de a oferi copiilor sentimentul securităţii. El fracturează relaţia dintre copil şi părinte, creând o situaţie imposibilă pentru mintea copilului, prin fragmentarea sentimentului de sine. S-a demonstrat că abuzul din partea părinţilor lezează acele regiuni din creierul în dezvoltare al copilului care permit integrarea neuronală. Pentru copiii cu ataşament dezorganizat, o integrare neuronală deficitară poate reprezenta acel mecanism care-l face pe copil să aibă dificultăţi în reglarea emoţiilor, probleme în comunicarea socială, dificultăţi în folosirea gândirii logice la şcoală, o tendinţă spre violenţă interpersonală şi o predispoziţie spre disociere – un proces prin care cogniţia normal integrată se fragmentează.

Ataşamentul dezorganizat este prezent şi în familiile unde, deşi lipsesc abuzurile fizice, copilul are parte de experienţe repetate în care comportamentul părintelui este foarte înspăimântător sau derutant pentru copil în alte feluri. Părinţii care manifestă în repetate rânduri accese de furie faţă de copiii lor sau consumă excesiv alcool sau droguri pot crea o stare de alarmă care duce la un ataşament dezorganizat. Paradoxul că părintele tău îţi creează o stare de derută şi spaimă care te face să cauţi alinare chiar la sursa fricii tale, creează o situaţie fără ieşire. Experienţele destructurante afectează capacitatea copilului de a integra acele funcţii mentale care îi permit să-şi controleze emoţiile şi să facă faţă stresului.

De ce părinţii îşi tratează copiii astfel? Studiile au demonstrat că un părinte a cărui traumă nerezolvată sau pierdere nu a fost procesată va avea foarte probabil acelaşi tip de comportament care îi va înspăimânta copiii şi va crea la aceştia un ataşament dezorganizat. Faptul de a

avea o istorie personală de traume sau pierderi nu reprezintă în sine o predispoziţie pentru a avea un copil cu ataşament dezorganizat. Principalul factor de risc este lipsa unei rezolvări a traumei. Nu este niciodată prea târziu să faci paşii necesari pentru a-ţi înţelege experienţele şi a-ţi vindeca rănile din trecut. Nu doar tu vei beneficia de pe urma acestui proces, ci şi copilul tău.

Ataşa mente diferite – tipare de comunicare diferite

Când părinţii înţeleg cum anume ataşamentul influenţează dezvoltarea şi cum anume felul lor de a comunica şi de a se purta influenţează capacitatea copilului de a avea o relaţie de ataşament sigur faţă de ei, sunt deseori motivaţi să se schimbe. Părinţii pot învăţa cum să aibă o comunicare mai conjugată cu propriii copii şi cum să lucreze în scopul de a construi baza de dezvoltare a unei relaţii sănătoase între ei şi copil. Reflecţia asupra categoriilor de ataşament poate fi foarte utilă.

Iată câteva exemple de interacţiuni părinte-copil care ilustrează categoriile de ataşament descrise anterior. În fiecare situaţie un tată se îngrijeşte de fiica lui în vârstă de patru luni.

Tabelul 7. Tipare de ataşament

Categoria de ataşament	Tiparul interactiv parental
Sigur	Disponibil din punct de vedere emoţional, receptiv, sensibil
Nesigur-evitant	Indisponibil din punct de vedere emoţional, nereceptiv, insensibil şi distant
Nesigur-ambivalent	Disponibil în mod aleatoriu, receptiv, ambivalent şi sensibil, intruziv

Nesigur-dezorganizat	Înspăimântător, înspăimântat, derutant, alarmant

Ataşament sigur. Fetiţei îi este foame şi începe să plângă. Tatăl îi aude plânsul, lasă ziarul şi se duce la pătuţul ei pentru a vedea ce anume o supără. O ia în braţe tandru, o priveşte în ochi şi spune: „Ce s-a întâmplat, micuţa mea dragă? Vrei ca tati să se joace cu tine? O, ştiu că ţi-e foame. Asta încerci să-mi spui?” Apoi o ia cu el în bucătărie şi îi pregăteşte biberonul, vorbindu-i şi spunându-i că e aproape gata şi că o să mănânce imediat. Se aşază şi, legănând-o în braţele sale, îi dă biberonul să sugă. Fetiţa se uită la faţa lui, mulţumită de laptele cald şi de căldura interacţiunii cu tatăl ei. Se simte bine. Semnalele ei de disconfort au fost receptate de tată care a reuşit să le înţeleagă semnificaţia şi i-a răspuns la timp şi eficient.

Bebeluşul învaţă în urma acestei întâmplări şi în urma altor asemenea conexiuni repetate şi conjugate pe care le-a experimentat cu tatăl ei, că ceea ce simte ea lăuntric poate fi cunoscut, respectat şi poate primi un răspuns din partea tatălui ei. Ea se simte simţită, simte că cineva important în viaţa ei o cunoaşte. Ea e capabilă să-şi influenţeze lumea cu succes. „Dacă voi comunica, lumea va putea să-mi pună la dispoziţie o modalitate de a-mi satisface nevoile”. Astfel, se dezvoltă un ataşament sigur.

Ataşament évitant. Copilul care dezvoltă un ataşament évitant are un alt tip de experienţe cu tatăl său. Când plânge în pătuţ, tatăl ei nu observă la început. Când plânsul devine mai insistent, el îşi ridică pentru câteva clipe ochii din ziar, dar revine pentru a citi sfârşitul articolului înainte de a se duce să vadă ce vrea fiica lui. El se simte enervat de întrerupere, se uită la ea în pătuţ şi spune: „Hei, ce-i cu gălăgia asta?!” Crezând că trebuie să-i schimbe scutecele, o pune pe masa de schimbat, o schimbă în tăcere, după care o aşază din nou în pătuţ şi se întoarce

să citească ziarul. Ea continuă să plângă, aşa că el hotărăşte că i-ar prinde bine un pui de somn şi o aşază să doarmă. Cum ea nu încetează din plâns, îi aduce păturica şi suzeta, nădăjduind că au s-o liniştească şi închide uşa, convins că se va potoli în curând. Nu se întâmplă aşa şi au trecut patruzeci şi cinci de minute de când ea a început să-şi comunice nevoia de hrană. „Poate că îi este foame", realizează el, uitându-se la ceas şi observând că au trecut peste patru ore de când a mâncat. Pregăteşte biberonul şi în cele din urmă, ea se liniştește când el vine să o hrănească.

În acest scenariu, bebeluşul a învăţat că tatăl său nu îi citeşte întotdeauna corect semnalele. Mai întâi, el o aude cu greu, apoi nu înţelege ce anume vrea. El nu pare să acorde atenţie indiciilor subtile din comunicarea ei. În cele din urmă, după ce a fost lăsată să plângă o vreme, el nimereşte despre ce este vorba. În mare, tiparele de acest tip repetate vor informa fetiţa că tatăl ei nu este foarte disponibil pentru a-i satisface nevoile sau a intra în relaţie cu ea.

Ataşament ambivalent. Un al treilea bebeluş experimentează un răspuns diferit din partea tatălui său, care creează un ataşament ambivalent. Uneori, când îşi aude fiica plângând, ştie exact ce are de făcut. Alteori, însă, el acţionează tensionat şi nu este încrezător în capacitatea lui de a alina plânsul fiicei sale. El se ridică de la masa unde citea şi aleargă la ea îngrijorat şi o ia în braţe. El este îngrijorat şi îl asaltează gânduri legate de problemele de la birou. Săptămâna trecută a fost deosebit de dificilă, când şeful i-a spus că nu este mulţumit de performanţele lui profesionale, dorindusi ca el să fie mai insistent cu clienţii. Asta îi aminteşte că propriul său tată se îndoia mereu de capacităţile lui şi făcea comentarii umilitoare la masa de seară, în prezenţa mamei şi a fraţilor săi mai mari. Anxietatea mamei sale părea să se accentueze când tatăl lui începea aceste critici frecvente şi nu i-a luat niciodată apărarea. Mai târziu, ea venea în

camera lui, unde el se retrăgea cu lacrimi în ochi după mustrările primite din partea tatălui, şi îi spunea că a greşit ţipând la tatăl lui şi că ar trebui să înveţe să se stăpânească. Ea părea foarte mâhnită, iar anxietatea ei îl făcea să fie foarte agitat şi încă şi mai nesigur de sine. El şi-a jurat că nu-şi va trata niciodată copiii aşa cum a fost tratat de părinţii săi – şi pentru nimic în lume nu-şi va face copiii să plângă.

Iată că fiica lui continua să plângă în braţele sale. „Trebuie să fie una din acele dăţi când este imposibil s-o liniştești”, îşi spune el. Faţa lui îngrijorată şi braţele sale încordate nu transmit fiicei lui o senzaţie de confort sau siguranţă. Ea este numai un bebeluş și nu are de unde şti că îngrijorarea lui nu are legătură cu faptul că ei îi este foame. El îşi dă repede seama că e înfometată şi îi dă biberonul. Deşi se simte bine văzând-o fericită, el continuă să se îngrijoreze că va începe iar să plângă şi nu va putea să ghicească modul în care s-o liniştească.

Experienţe repetate de acest tip cu tatăl ei vor conduce la un ataşament ambivalent faţă de el. În principal, acest tipar de ataşament spune: „Nu sunt sigură dacă tatăl meu va fi capabil să-mi satisfacă nevoile, cel puţin nu într-un mod care prezintă încredere. Uneori el poate, iar alteori nu poate. Oare ce va fi de data asta?” O asemenea neliniște creează nesiguranţa că, în general, nu te poţi baza pe ceilalţi pentru a intra în legătură cu ei.

Ataşament *dezorganizat*. Al patrulea copil poate descoperi că cele mai multe dintre interacţiunile lui cu propriul tată sunt similare cu unul dintre tiparele de experienţă ale celorlalţi bebeluşi, dar în momente de disconfort intens tatăl lui acţionează diferit. El se simte foarte stânjenit când fiica lui plânge, lasă ziarul şi sare, ducându-se drept la pătuţul ei, în speranţa de a opri plânsul ei atât de deranjant. O ia repede în braţe şi, fiind tensionat, o strânge prea tare. La început, ea se simte uşurată de sosirea tatălui, dar, în braţele lui tensionate, se simte mai degrabă constrânsă decât alinată. Ea plânge mai

tare, deoarece, pe lângă foame, este într-o situaţie inconfortabilă. Tatăl simte disconfortul ei crescut, ceea ce îl face să o strângă şi mai tare în braţe. El crede că s-ar putea să-i fie foame şi o duce pe fiica lui în bucătărie unde încearcă să-i pregătească repede biberonul. Când să termine de pregătit, biberonul cade şi laptele se scurge pe podea. Surprinsă de zgomotul sticlei care loveşte pământul, fiica lui plânge şi mai tare.

Iritat de propria sa stângăcie şi de plânsul neostoit al fiicei sale, frustrat de neputinţa lui de a o reconforta, el devine incapabil să facă faţă situaţiei, simţindu-se neajutorat. Gândurile încep să i se fărâmiţeze; este inundat de un potop de amintiri din primii lui ani de copilărie când era maltratat de o mamă alcoolică. Devine şi mai tensionat, inima începe să-i bată nebuneşte iar braţele i se încordează pe măsură ce se pregăteşte pentru a fi atacat de mama sa, iar el, plângând şi ţipând, fuge înfricoşat sub masa din bucătărie. Aude sunetul de sticlă spartă, când mama lui aşi scapă sticla de vodcă, care se transformă în cioburi pe podea în jurul lui. Ea se apleacă să-l scoată de acolo şi îngenunchind pe cioburile de sticlă, îşi juleşte picioarele. Furioasă, îl apucă de păr şi îi ţipă în faţă să „nu mai facă niciodată aşa ceva!”

Fiica lui priveşte în gol, scâncind. Auzindu-i plânsetul, îşi dă seama că a fost cu mintea în altă parte, într-un fel de transă, iar acum îi rosteşte numele. *Flashbackul s-a* terminat şi el se întoarce în prezent, încercând să-şi reconforteze fiica. Ea se întoarce încet către el cu o expresie absentă. După câteva momente, ea pare a fi mai prezentă. El ia un alt biberon şi se aşază să o hrănească. În timp ce bea, ea priveşte fix la faţa tatălui său, apoi spre podeaua bucătăriei. Şi pe el l-a tulburat experienţa, nefiind prezent decât pe jumătate. Niciunul nu poate înţelege ce s-a întâmplat şi fiecare se scufundă în haosul care a apărut în minte.

Experienţe repetate cu tatăl ei care intră într-o stare asemănătoare transei când ea este în suferinţă vor avea un

impact major asupra dezvoltării capacităţii ei de a tolera şi ţine sub control propriile stări emoţionale intense. Aceste experienţe cu tatăl ei o învaţă că emoţiile intense sunt destructurante. Stările lui emoţionale excesive creează o stare de ruptură care o împiedică să-şi înţeleagă propria ei lume interioară şi interpersonală. Acaparat de preocuparea pentru propriile traume nerezolvate, el îşi lasă fiica singură într-un moment când ea are o nevoie disperată de relaţionare. Semnalele lui nonverbale, precum faptul de a o ţine prea strâns în braţe şi expresia lui înspăimântată, accentuează starea ei de disconfort. Aceste experienţe sunt derutante deoarece ele îi induc fiicei sale un sentiment de frică, sentiment analog celui pe care tatăl ei l-a resimţit faţă de propria lui mamă, precum şi fricii lui de a nu putea să-i aline suferinţa. Aceste tipuri de interacţiuni creează un ataşament dezorganizat, iar în viitor emoţiile puternice, atât ale ei, cât şi ale celorlalţi, e posibil să o pună în dificultate. Ea ar putea resimţi relaţiile interpersonale ca pe ceva nesigur, fiindu-i foarte greu să facă faţă situaţiilor de stres, din cauza reacţiei sale de disociere care începe să apară.

Tipare de adaptare

Fiecare tip de relaţie de ataşament creează o gamă de experienţe la care copilul trebuie să răspundă. Pentru copiii cu ataşament sigur, adaptările vor fi cel mai probabil flexibile, încurajând sentimentul de bunăstare. Pentru formele organizate de ataşament nesigur, cel evitant şi cel ambivalent, adaptările pot fi mai puţin flexibile. Paradoxul biologic al experienţelor aparţinând ataşamentului dezorganizat creează în copil un răspuns lipsit de organizare şi care nu încurajează flexibilitatea, nici nu ajută la dezvoltarea copilului.

Cu timpul, prin experienţe repetate, aceste tipare se încorporează ca un mod caracteristic de a fi cu acel părinte. Aceste „moduri de a fi” sunt adaptări sau tipare de reglare a emoţiei şi a gradului de intimitate care ajută structurarea proceselor lăuntrice din mintea copilului, dar

şi a relaţiilor apropiate cu ceilalţi. Odată cu dezvoltarea copilului, aceste tipare de răspuns continuă să influenţeze relaţiile lor, putând deveni şi mai problematice în clipa când ei îşi întemeiază propriile lor familii.

Aceste categorii de ataşament sunt măsura experienţelor pe care le-a avut copilul în relaţia cu un anume părinte sau îngrijitor. Deoarece experienţele cu părinţii pot fi diferite, un copil poate avea ataşament sigur faţă de un părinte, dar ataşament nesigur faţă de celălalt. Se pare că ataşamentul are potenţialul de a se schimba pe parcursul vieţii, iar dacă relaţia părinte-copil se schimbă cu timpul, la fel se poate întâmpla şi cu ataşamentul copilului.

Prin faptul de a învăţa să fii pe aceeaşi lungime de undă, să intri în legătură şi să comunici cu copilul tău în primii săi ani de viaţă se creează un ataşament sigur care constituie baza unei creşteri şi dezvoltări sănătoase. Se creează un sentiment de „noi”, ca entitate vie, esenţială. Graţie ataşamentului sigur, copilul experimentează conectarea cu părinţii săi într-un mod care îi întăreşte sentimentul de securitate care îi dă sentimentul apartenenţei la lume.

Exerciţii introspective

1. Gândiţi-vă la cele trei elemente de bază ale ataşamentului: căutarea proximităţii, refugiul sigur şi baza sigură. Cum răspundeţi la nevoia copilului dvs. de a fi aproape de dvs? Dar când ei sunt supăraţi şi au nevoie să fie reconfortaţi? Credeţi că ei internalizează relaţia cu dvs. ca o bază sigură? Pe măsură ce copiii dvs. cresc, îi încurajaţi să exploreze lumea departe de dvs? Ce aţi face pentru a ameliora relaţia cu propriii copii pentru a le întări siguranţa ataşamentului faţă de dvs. şi pentru a sprijini conectarea şi autonomia lor?

2. Gândiţi-vă la modurile în care ABC-ul ataşamentului – coordonarea, echilibrul şi coerenţa – sunt parte a relaţiilor dvs. cu propriii copii. Cum anume vă este acest ABC confortabil – şi ce este dificil referitor la acesta

în creşterea copiilor dvs?

3. Reflectaţi asupra celor patru categorii de ataşament: sigur, évitant, ambivalent şi dezorganizat.

CE SPUNE ŞTIINŢA

Genele, dezvoltarea creierului şi experienţa

Dezvoltarea structurii şi funcţiunii creierului este modelată de interacţiunea dintre gene şi experienţă, Iată câteva concepte de bază care pot clarifica anumite aspecte ale interrelaţiilor dintre gene, dezvoltarea creierului şi experienţă.

În timpul perioadei de gestaţie, numeroasele gene din nucleul fiecărei celule se exprimă, genele determinând ce proteine se produc şi când şi cum se structurează corpul. Dezvoltarea intrauterină a creierului permite neuronilor să crească, să ajungă în locul lor în creier şi să înceapă stabilirea interconexiunilor care creează circuitele acestui organ de complexitatea sistemului nervos.

Când se naşte un copil, arhitectura de bază a creierului său este deja fixată, dar interconexiunile dintre neuroni sunt relativ nedezvoltate în comparaţie cu dezvoltarea lor ulterioară, în primii trei ani de viaţă, o creştere masivă a conexiunilor dintre neuroni pune la dispoziţia micului copil un circuit complex. Informaţia genetică influenţează modul de conectare a neuronilor în această perioadă, determinând momentul de apariţie şi natura circuitelor cerebrale emergente. Deoarece memoria implicită există deja în acest moment, ştim că respectivele conexiuni între sinapse vor fi modelate şi de experienţă.

O distincţie importantă se face între dezvoltarea cerebrală „expectantă a experienţei” şi cea „dependentă de experienţă”. În primul tip de dezvoltare, informaţia genetică determină creşterea conexiunilor neuronale, care în schimb au nevoie să fie menţinute prin expunerea la doze minimale de stimuli „aşteptaţi” să apară în mediu. De exemplu, sistemul nostru vizual are nevoie ca ochii noştri să fie expuşi la lumină pentru a se menţine în funcţie. Fără o asemenea expunere, circuitele care au fost deja formate

şi sunt gata să se dezvolte îşi vor opri creşterea, şi, potenţialmente, se vor degrada şi vor muri, iată un exemplu de dezvoltare cerebrală care confirmă expresia „foloseşte sau pierde”.

În schimb, despre creşterea dependentă de experienţă se crede că presupune conectarea unor fibre nervoase a căror creştere a fost iniţiată chiar de experienţă. Experienţele inedite, precum interacţiunile cu un anume îngrijitor, a intra cu picioarele în apă rece, a te da în leagăn în parc sau o îmbrăţişare a tatălui tău – toate acestea creează conexiuni noi între sinapse în respectiva modalitate „dependentă de experienţă”.

Unii cercetători nu fac o distincţie clară între aceste modalităţi, reliefând în schimb că per ansamblu dezvoltarea creierului presupune o supraproducţie de sinapse determinată genetic, o dezvoltare sinaptică „dependentă de activitate” şi, de asemenea, modelarea structurii creierului prin alte moduri, precum creşterea tecilor de mielină (care creşte conductivitatea neuronală a semnalelor) şi irigarea cu sânge. Din această perspectivă, structura neuronală este modelată de numeroşi factori, inclusiv genele şi experienţa, care determină creşterea accelerată sau distrugerea unor conexiuni neuronale existente, în cadrul unui proces numit elagaj.

Densitatea de sinapse – numărul de conexiuni sinaptice – rămâne ridicată pe întreaga perioadă preşcolară şi a şcolii elementare, însă procesul de elagaj survine în adolescenţă: o distrugere care survine natural a conexiunilor neuronale existente ce pare să cioplească anumite circuite specifice din ceea ce anterior era o masă mai amplă de neuroni interconectaţi. Elagajul este o parte firească a dezvoltării, el survenind chiar şi în primii ani ai dezvoltării cerebrale. Amploarea elagajului şi circuitele specifice elagate sunt determinate de experienţe şi de gene, procesul fiind, probabil, sporit de stresul excesiv (cauzat de eliberarea unor mari cantităţi din hormonul de stres cortizol pentru perioade lungi de timp).

Cercetările dedicate modificărilor ce survin în perioada adolescenţei încep să exploreze modul în care acest proces natural şi extensiv al elagajului poate duce la restructurări în creierul adolescentului, care ne pot ajuta în explicarea unor experienţe comportamentale şi emoţionale ale acestei vârste. O asemenea restructurare a creierului produce modificări semnificative în funcţionarea lui. Acest proces poate dezvălui anumite aspecte vulnerabile din structura creierului unui copil, apărute datorită moştenirii genetice sau a unor experienţe stresante în primii ani de viaţă, care sunt acum exprimate ca tulburări de comportament sau emoţionale, nu ca simple restructurări funcţionale, mai ales în cazul elagajului indus de stres.

Concepţia potrivit căreia genele şi experienţa interacţionează în modelarea dezvoltării este ilustrată de studiile efectuate de cercetătorul Stephen Suomi şi colegii săi asupra maimuţelor rhesus. Acestea au demonstrat că puii de maimuţă crescuţi fără îngrijire maternă (maimuţe „crescute de fraţi”) vor vădi comportamente anormale, mai ales dacă sunt purtătoare ale unei anumite variante a unei gene. Când maimuţele purtătoare ale respectivei gene au parte de îngrijire maternă, există un fel de „amortizor matern”, astfel că gena nu se exprimă, iar rezultatul în plan comportamental este pozitiv. Când absenţa îngrijirii materne duce la absenţa acestui amortizor, gena se activează, iar efectele negative care apar, cu impact asupra metabolismului serotoninei, se exprimă în dezechilibre şi comportamente sociale anormale.

Ideea principală a acestui studiu şi a altora similare este că experienţele ce ţin de îngrijire pot influenţa direct modul în care – şi chiar dacă – genele noastre se manifestă. În cazul existenţei unei variante genetice nesănătoase, lipsa unei îngrijiri adecvate poate duce la activarea respectivei gene. Studiile ulterioare au demonstrat că experienţele din prima perioadă a vieţii nu induc modificări în genele propriu-zise, ci în moleculele

care controlează expresia genelor. Aceste molecule „epigenetice” cu rol reglator ajută la determinarea genelor care se exprimă, a momentului şi a modului în care se exprimă, ca şi a proteinelor produse ce modifică conexiunile şi, astfel, a modului de funcţionare a creierului.

Şi alţi factori joacă un rol important. Studiile demonstrează de asemenea că fiecare avem „variante genetice” sau „alele” pentru diferite funcţii, cum ar fi modul de funcţionare a neurotransmiţătorilor din creierul nostru. Dacă, de exemplu, avem o anume variantă de metabolism al dopaminei, putem avea reacţii mai intense la abuz, decât dacă ne-am fi născut cu o altă variantă. Tot astfel, există variante pentru funcţionarea serotoninei sau a oxitocinei, o substanţă chimică importantă care influenţează sensibilitatea noastră la semnalele sociale şi la relaţiile cu alţi oameni. Este limpede că originea înnăscută a acestor variante influenţează modul cum răspundem în relaţiile noastre apropiate, ca şi acela în care ne dezvoltăm ca răspuns la experienţe de tip relaţional. Evident, disputa „natură versus cultură” trebuie să fie regândită pentru a include concepţia potrivit căreia moştenirea genetică *şi* experienţa interacţionează pentru a modela dezvoltarea în curs a individului.

Pentru părinţi, unul dintre mesajele acestor studii este că, din punct de vedere genetic, creierul este proiectat pentru a se pregăti în perspectiva unei dezvoltări normale şi sănătoase. Dacă nu ne putem modifica genele, putem ajusta intenţionat modurile de interacţiune care influenţează manifestarea acestor gene şi felul în care se dezvoltă copiii noştri. Se creează multe conexiuni neuronale, iar copilul este deschis pentru dragoste şi conectare. Părinţii nu trebuie să se preocupe să asigure o prea mare stimulare senzorială sau să se îngrijoreze în legătură cu modalitatea de interconectare a neuronilor! în locul unui bombardament senzorial excesiv, pentru o bună dezvoltare creierul pare a avea nevoie de interacţiuni

reciproce cu adulţii importanţi. O asemenea hrănire oferă creierului aflat în dezvoltare reglajul interactiv reciproc, care este unul dintre principalele rezultate ale relaţiilor bazate pe ataşament sigur.

Ataşament, experienţa şi dezvoltare

Cercetarea ataşamentului şi neuroştiinţa au fost, practic, domenii independente unul de celălalt, când vorbim despre studiul fiinţelor umane. Studiul unor mamifere precum primatele (maimuţele, cimpanzeii) şi şobolanii s-au ocupat de experienţele ce survin în relaţia mamă-nou-născut şi de efectele lor. Când coroborăm descoperirile din neurobiologia cognitivă şi developmentală cu cele aparţinând studiilor ataşamentului nonuman şi uman, începe să apară perspectiva extrem de incitantă a „realităţii mai ample" a dezvoltării umane. Ea ne sugerează că ataşamentul nou-născutului şi copilului faţă de îngrijitor furnizează o serie de experienţe ce atrage după sine ABC-ul ataşamentului: coordonarea, echilibrul şi coerenţa.

Coordonarea este alinierea stării lăuntrice a părintelui la cea a copilului. Acest proces presupune adesea împărtăşirea şi coordonarea semnalelor nonverbale (contact vizual, expresie facială, ton al vocii, gesturi şi atingere, postură corporală, cadenţa şi intensitatea răspunsului). După toate probabilităţile, o asemenea rezonanţă nonverbală presupune un proces de conectare între emisferele drepte, deoarece ele mediază semnalele nonverbale la ambii parteneri.

Echilibrul este stabilizarea pe care prezenţa fizică şi comunicarea aliniată a părintelui o asigură creierului imatur, aflat în creştere, al copilului. Astfel, comunicarea aliniată şi conjugată asigură procesul de conectare exterioară ce permite copilului să dobândească o stare interioară de echilibru. Acest echilibru implică reglarea unor procese precum ciclurile somn-veghe, reacţiile la stres, ritmul cardiac, digestia şi respiraţia. Neurobiologul developmentalist Myron Hofer a numit aceste procese

„regulatori ascunşi”, prin intermediul cărora prezenţa maternă permite copilului să dobândească echilibrul fiziologic de bază. Absenţa prelungită a mamei stresează puiul nou-născut prin abolirea acestor regulatori ascunşi şi prin expunerea unui creier foarte imatur la volume de stres epuizante în absenţa ei. S-a demonstrat că apariţia repetată a unor asemenea factori de stres are efecte negative prelungite asupra capacităţii animalului de a avea o reglare fiziologică echilibrată în viitor.

Coerenţa este rezultatul unui echilibru reuşit, mijlocit de părinţi, în care creierul devine adaptabil, stabil şi flexibil pentru a se adapta la cerinţele schimbătoare ale mediului. Un creier bine integrat şi organizat creează o minte coerentă şi adaptabilă. Această concepţie este susţinută de cercetările în domeniul ataşamentului care sugerează că ataşamentele sigure saturate de comunicare integratoare, în cadrul căreia diferenţele sunt respectate şi este cultivată comunicarea plină de compasiune, accelerează apariţia unei minţi coerente, în vreme ce ataşamentele nesigure generează diverse forme de incoerenţă.

O minte incoerentă apare în cazurile extreme de copii abuzaţi şi neglijaţi. Cercetările asupra copiilor abuzaţi şi neglijaţi au demonstrat efectele devastatoare ale abuzării creierului aflat în creştere al unui copil: dimensiuni mai reduse ale creierului, o creştere mai redusă a corpului calos, care conectează cele două emisferele cerebrale, influenţe negative asupra regiunilor integrative prefrontale şi ale hipocampului şi o creştere defectuoasă a fibrelor GABA (acidul gamma amino butiric, un neurotransmiţător inhibator) din cerebel, care în mod normal servesc pentru a calma structurile limbice care răspund emoţional – toate acestea au fost arătate în studiile care au folosit imageria pentru a observa creierul unor copii abuzaţi şi neglijaţi. Sursa probabilă a acestor dificultăţi este volumul excesiv de hormoni de stres eliberat în timpul acestor evenimente traumatice, care

sunt toxici pentru neuroni, împiedicându-le creşterea şi ucigând celulele existente. Ştim că aceste efecte asupra creierului există, dar nu ştim dacă experienţele pozitive din viitor pot ajuta în surmontarea acestor efecte neurologice. Ştim că oamenii se pot recupera după abuz prin stabilirea unor relaţii hrănitoare, dar nu ştim dacă leziunile cerebrale sunt reparate sau dacă se dezvoltă nişte circuite alternative în procesul de vindecare.

Există un principiu simplu care poate demonstra importanţa legăturii dintre relaţiile noastre cu copiii şi dezvoltarea creierilor lor. Când comunicarea este integratoare, fibrele integratoare ale creierului se dezvoltă optim. Cum integrarea neuronală în creier este baza pentru un reglaj sănătos – al atenţiei, emoţiei şi comportamentului – vom înţelege adevărul din spatele acestei afirmaţii: sănătatea se naşte din integrarea realizată înăuntrul nostru şi între noi.

Aceste descoperiri ştiinţifice luate împreună susţin afirmaţia că ceea ce fac părinţii contează. Nu există îndoială că natura are nevoie de cultură: modalităţile hrănitoare în care părinţii interacţionează cu propriii copii pot avea un efect pozitiv asupra dezvoltării minţii, punând bazele pentru o dezvoltare sănătoasă a creierului, care poate servi ca fundaţie pentru perpetuarea unor tipare de ataşament sigur peste generaţii.

Universul cercetărilor legate de ataşament

Cercetarea ataşamentului are o istorie lungă şi bogată. John Bowlby (1907 – 1990), un medic şi psihanalist englez, credea că experienţele concrete de care au parte copiii cu părinţii lor joacă un rol important, dându-le percepţia unei bunăstări lăuntrice, pe care el a numit-o „baza sigură”. Ideile lui Bowlby au influenţat modul în care erau trataţi copiii în spitale şi orfelinate, astfel că în locul practicii anterioare de a avea îngrijitori ce se schimbau prin rotaţie (pentru a evita suferinţa despărţirii când copilul trebuia să părăsească instituţia), copiilor li s-au atribuit „îngrijitori primari” care ajungeau să-i cunoască şi

să dezvolte un ataşament faţă de ei. Copiii din instituţiile în care s-a operat această modificare şi care, la început, se aflau la limita supravieţuirii, au sfârşit prin a înflori.

Mary Ainsworth (1913 – 1999), un cercetător în domeniul psihologiei din Canada, a lucrat cu Bowlby şi a conceput o serie de experimente pentru a testa valabilitatea acestor idei. Opera ei revoluţionară a stabilit cele trei categorii de ataşament: sigur, nesigur evitant şi nesigur ambivalent. Ea a conceput un sistem de măsurare numit „situaţia necunoscută" care este metoda standard pentru a testa ataşamentul copilului în vârstă de un an faţă de un adult primar dat. În condiţii de laborator, un copil mic este adus într-o cameră cu jucării, unde se află un străin şi un geam-oglindă prin care experimentul poate fi filmat. Mai întâi, bebeluşul este lăsat singur cu străinul; apoi părintele se întoarce; apoi, atât părintele, cât şi străinul pleacă pentru maxim trei minute; apoi, părintele se întoarce. Interacţiunea din momentul întoarcerii părintelui este evaluată. În acest scenariu de separare, cele mai utile informaţii sunt legate de comportamentul bebeluşului când părintele se întoarce.

Bebeluşii cu ataşament sigur pot fi supăraţi în timpul perioadei de separare, dar la întoarcerea părintelui ei îi caută proximitatea, sunt reconfortaţi rapid şi revin uşor la joacă şi explorare. Bebeluşii cu ataşament evitant par a se comporta de parcă părintele nu a ieşit din cameră, jucându-se în continuare cu jucăriile lor şi ignorând întoarcerea părintelui. Comportamentul lor exterior pare să spună: „Nu am considerat interacţiunile noastre utile în trecut, cu ce m-aş alege dacă aş veni la tine acum?" Cu toate acestea, măsurarea răspunsului lor fiziologic la stres demonstrează că ei bagă de seamă întoarcerea părintelui. Bebeluşii cu ataşament ambivalent caută imediat proximitatea cu părintele care a revenit, dar nu sunt uşor reconfortaţi, nici nu se întorc imediat la joacă. Ei se agaţă de părinte, părând că sunt copleşiţi de incertitudine în legătură cu capacitatea părintelui de a reconforta şi

proteja.

Studiile efectuate de Ainsworth au demonstrat că informaţiile obţinute prin observarea directă a relaţiei părinte-copil pe perioada primului an de viaţă au permis cercetătorilor să prevadă cu foarte multă certitudine care va fi rezultatul „situaţiei necunoscute”. În general, părinţii care au fost atenţi la semnalele copilului lor aveau copii cu un ataşament sigur faţă de ei. Părinţii care erau neatenţi sau cu tendinţă de respingere au copii cu ataşament evitant faţă de ei. Părinţii care erau aleatoriu disponibili şi care, probabil, aveau un comportament intruziv aveau, în general, copii cu ataşament ambivalent faţă de ei.

Să înţelegem mai bine ataşamentul

După ce, iniţial, au descoperit corelaţii între tiparele de comunicare părinte-copil şi comportamentul unui copil în vârstă de un an în studiile implicând „situaţia necunoscută”, anumiţi cercetători au început să urmărească aceşti copii în cadrul unor studii pe termen lung. Alan Sroufe şi colegii săi din Minnesota au efectuat unul dintre cele mai îndelungate studii de acest gen şi au descoperit modalităţi fascinante în care profilele de ataşament timpuriu pot fi folosite pentru a prevedea comportamentele copiilor mai târziu. Studiile lor ingenioase i-au dus în săli de clasă şi tabere de vară, în căutare de informaţii despre modul cum aceşti copii interacţionează unii cu alţii, cum sunt percepuţi de colegii lor şi cum interacţionează cu adulţii în afara căminului. Deşi tiparul de ataşament timpuriu se poate modifica dacă relaţii semnificative din viaţa copilului se modifică, relaţiile de ataşament stabil sunt corelate cu anumite rezultate importante: bebeluşi cu ataşament sigur devin copii cu abilităţi de lider, cei cu ataşament évitant vor fi evitaţi de colegii lor, cei cu ataşament ambivalent devin copii temători şi nesiguri, iar bebeluşii cu ataşament dezorganizat vor avea ulterior cele mai mari dificultăţi în a se înţelege cu ceilalţi şi a-şi echilibra propriile emoţii.

Mary Main şi colegii ei de la University of California,

Berkeley, au adus contribuţii importante atât în privinţa bazelor teoretice, cât şi în modul de a concepe ataşamentul. Ei au definit categoria ataşamentului dezorganizat. În testul „situaţiei necunoscute” aceşti bebeluşi au demonstrat un comportament haotic şi derutant în momentul reîntâlnirii cu părintele. Main şi Erik Hesse, colegul şi soţul ei, au avansat ipoteza potrivit căreia comportamentul înspăimântător, temător şi derutant al părintelui creează o stare de panică, sau „frică fără soluţie”, care este sursa empirică a acestui răspuns destructurat, atât de neobişnuit şi îngrijorător. Main şi colegii ei au pus în legătură modul nostru de a înţelege ataşamentul cu „starea de spirit a adulţilor cu privire la ataşament”, ceea ce ne-a pus la dispoziţie indicii despre motivele pentru care părinţii se comportă în moduri atât de diferite cu propriii copii, de unde provin aceste categorii diferite de ataşament. De fapt, Main şi numeroasele studii pe care le-a inspirat au demonstrat că starea de spirit a adultului faţă de ataşament este cel mai sigur factor de predicţie a ataşamentului unui copil. Mai multe despre asta în capitolul următor!

Lecturi recomandate

Y A.E. Bigalow, K. MacLean, J. Proctor, T. Myatt, R. Gillis & M. Power. „Maternal sensitivity throughout infancy: Continuity and relation to attachment security”. *Infant Behavior and Development* 33, no. 1 (2010): pp. 50 – 60.

M. Ainsworth et al. *Patterns of Attachment*: *A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1978.

J. Bick & M. Dozier. „Helping Foster parents change: The role of parental state of mind”. În H. Steele, M. Steele, eds., *Clinical applications of the Adult Attachment Interview*, pp. 452 – 470. New York: Guilford Press, 2008.

J. Bowlby. A *Secure Base*: *Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books, 1988.

T. B. Brazelton & S.I. Greenspan. *The Irreducible Needs of Children*. Cambridge, Mass.: Perseus Publishing, 2000.

J. Cassidy & P.R. Shaver, eds., *Handbook of attachment*: *Theory, research, and clinical applications*. New York: Guilford Press, 2008.

M. Dozier, K.C. Stovall, K.E. Albuş & B. Bates. „Attachment for Infants în Foster care: The Role of Caregiver State of Mind". *Child Development* 72 (2001): 1467 – 1477.

M. Dozier, O. Lindhiem, E. Lewis, J. Bick, K. Bernard & E. Peloso. „Effects of a Foster parent training program on young children's attachment behaviors: Preliminary evidence from a randomized clinical trial". *Child and Adolescent Social Work Journal* 26, no. 4 (2009): 321 – 332.

W. T. Greenough & J.E. Black. „Induction of Brain Structure by Experience: Substrates for Cognitive Development". În M.R. Gunnar & C.A. Nelson, eds., *Minnesota Symposia on Child Psychology* 24: 155 – 200. Hillsdale, NJ.: Erlbaum, 1992.

M. Hofer. „On the nature and Consequences of Early Loss". *Psychosomatic Medicine 58* (1996): 570 – 581.

A. Holtmaat & K. Svoboda. „Experience-dependent structural synaptic plasticity in the mammalian brain". *Nature Reviews Neuroscience 10*, no. 9 (2009): 647 – 658.

A.F. Lieberman & P. Van Horn. *Psychotherapy with infants and young children*: *Repairing the effects of stress and trauma on early attachment*. *New* York: Guilford Press, 2008.

MJ. Meaney. „Epigenetics and the Biological Definition of Gene X Environment Interactions. Child Development, 81 (1), 41 – 79.

M. Main. „Attachment: Overview, with Implications for Clinical Work". În S. Goldberg, R. Muir & J. Kerr, eds., *Attachment Theory: Social, Developmental and Clinical Perspectives*, pp. 407 – 474. Hillsdale, N.J.: Analytic Press,

1995.

M. Rutter. „Attachment Reconsidered: Conceptual Considerations, Empirical Findings, and Policy Implications”. În J.P. Shonkoff and S.J. Meisels, eds., *Handbook of Early Childhood Intervention*, a doua ediţie, pp. 65 – 682. New York: Cambridge University Press, 2000.

M. Rutter, J. Kreppner & E. Sonuga-Barke. „Emanuel Miller Lecture: Attachment insecurity, disinhibited attachment, and attachment disorders: where de research findings leave the concepts?”. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 50, no. 5 (2009): 529 – 543.

J.R. Schore & A.N. Schore. „Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment”. *Clinical Social Work Journal* 36, no. 1 (2008): 9 – 20.

J. P. Shonkoff & D.A. Phillips. *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*. Washington, D.C.: National Academy Press, 2000.

D. J. Siegel. *The Developing Mind*, Second Edition, New York: Guilford Press, 2012. Chapter 3.

L. A. Sroufe, E.A. Carlson, A.K. Levy & B. Egaland. „Implications of Attachment Theory for Developmental Psychopathology”. *Development and Psychopathology* 11 (1999): 1-13.

L.A. Sroufe. „The concept of development în developmental psychopathology”. *Child Development Perspectives* 3, no. 3 (2009): pp. 178 – 183.

L.A. Sroufe, B. Egaland, E. Carlson & A. Collins. The *Development of the Person*. New York: Guilford Press. 2005.

LA. Sroufe & DJ. Siegel. „The Verdict Is în: The Case for Attachment Theory”. Psychotherapy Networker (www.psychotherapynetworker.org/magazine/recentissues/i27 i = the = verdict = is = în 2011.)

S. Suomi. „A Biobehavioral Perspective on Developmental Psychopathology: Excesive Aggression and

Serotonergic Dysfunction in Monkeys". În A.J. Sameroff, M. Lewis & S. Miller, eds., *Handbook of Developmental Psychopathology*, a doua ediţie. New York: Plenum Press, 2000.

L. M. Supkoff, J. Puig & A.L. Sroufe. „Situating Resilience în Developmental Context". În *The Social Ecology of Resilience*. Springer: New York, 2012.

M. Teicher. „The Neurobiology of Child Abuse". *Scientific American* (March 2002): 68 – 75.

R.A. Thompson. „Early Attachment and Later Development". În J. Cassidy & P.R. Shaver, eds., *Handbook of Attachment*: *Theory*, *Research and Clinical Applications*, a doua ediţie. New York: Guilford Press, 2008, pp. 265 – 286.

M.H. van Ijzendoorn, K. Caspers, MJ. Bakermans-Kranenburg, S.R.H. Beach & R. Philbert. „Methylation Matters: Interaction Between Methylation Density and Serotonin Transporter Genotype Predicts Unresolved Loss or Trauma". *Biological Psychiatry*, 68 (5), 405 – 407.

M.H. van Ijzendoorn & MJ. Bakermans-Kranenburg. „DRD4 7-repeat polymorphism moderates the association between maternal unresolved loss or trauma and infant disorganization". *Attachment and Human Development*, 8 (4), 291 – 307.

M. H. Van Ijzendoorn & A. Sagi. „Cross-cultural Patterns of Attachment: Universal and Contextual Dimensions". În J. Cassidy & P.R. Shaver, eds., *Handbook of Attachment*: *Theory*, *Research and Clinical Applications*, a doua ediţie. New York: Guilford Press, 2008, pp. 713 – 734.

N. S. Weinfield, G.J.L. Whaley & B. Egaland. „Continuity, discontinuity, and coherence în attachment from infancy to late adolescence: Sequelae of organization and disorganization". *Attachment & Human Development* 6, no. 1, (2004): pp. 73 – 97.

C.H. Zeanah, J.A. Larrieu, S.S. Heller & J. Vallière. „Infant-Parent Relationship Assessment". În C. Zeanah,

ed., *Handbook of Infant Mental Health*, a treia ediţie, New York: Guilford Press, 2009, pp. 266 – 280.

CAPITOLUL VI

CUM SĂ DĂM COERENŢĂ VIEŢILOR NOASTRE: ATAŞAMENTUL LA ADULŢI

Introducere

Vieţile copiilor reprezintă parţial un capitol din povestea de viaţă a părinţilor lor. Fiecare generaţie este influenţată de generaţiile precedente şi influenţează generaţiile următoare. Chiar dacă părinţii noştri au făcut tot ce le-a stat în puteri, datorită concursului de împrejurări al vieţilor lor, este posibil să nu fi avut parte de experienţele iniţiale pe care am vrea să le transmitem propriilor noştri copii.

Legăturile pozitive pe care le-am avut cu ceilalţi din interiorul sau din afara familiilor noastre servesc ca nucleu al rezilienţei ce este posibil să ne fi ajutat să înfruntăm dificultăţile din trecut. Din fericire, chiar şi aceia dintre noi care am avut copilării dificile am avut, adesea, şi relaţii pozitive în acei ani, iar acestea pot constitui un germene al forţei ce ne ajută să depăşim greutăţile iniţiale.

Nu suntem predestinaţi să repetăm tiparele comportamentale ale părinţilor noştri sau ale trecutului nostru, înţelegându-ne vieţile putem să construim pe baza experienţelor pozitive, pe măsură ce depăşim limitările trecutului nostru şi creăm un nou mod de viaţă pentru noi şi pentru copiii noştri. Când dăm coerenţă vieţii noastre, îi putem ajuta pe copiii noştri, oferindu-le relaţii care le facilitează bunăstarea, le dăm uneltele pentru construirea unui sentiment interior de securitate şi rezilienţă, le dăruim abilităţi de relaţionare care, în viitor, le vor permite să se conecteze în mod semnificativ şi plin de compasiune.

Modul în care am ajuns să ne înţelegem vieţile, în care spunem o poveste coerentă despre experienţele din primii ani de viaţă este cel mai bun factor de predicţie a modului în care copiii noştri îşi vor construi ataşamentul faţă de noi. Adulţii care şi-au înţeles viaţa dovedesc o

siguranţă matură în ataşamentul lor şi este foarte probabil să aibă copii cu un ataşament sigur faţă de ei. Permiţându-le copiilor noştri să-şi alcătuiască un ataşament sigur, punem bazele dezvoltării lor sănătoase în viitor.

Cum îşi înţeleg părinţii viaţa

Reflecţia asupra experienţelor dvs. din copilărie vă poate ajuta să vă înţelegeţi viaţa. De ce este utilă o asemenea reflecţie, din moment ce evenimentele copilăriei dvs. nu pot fi modificate? O înţelegere de sine aprofundată vă schimbă, făcându-vă capabil să-i înţelegi total pe ceilalţi, dându-vă posibilitatea să vă alegeţi modul de comportare şi deschizându-vă mintea spre o gamă mai largă de experienţe. Schimbările pe care le aduce înţelegerea de sine vă permit să fiţi şi să comunicaţi cu propriii copii într-un mod care să le cultive siguranţa ataşamentului.

Poveştile noastre de viaţă pot evolua pe parcursul întregii vieţi. Capacitatea de a integra trecutul, prezentul şi viitorul ne permite accesul la niveluri mai coerente ale înţelegerii de sine. Dobândind mai multă coerenţă, povestea vieţii noastre este asociată cu trecerea către o siguranţă matură a ataşamentului. Schimbarea de statut în ataşament este complet posibilă. Studiile au arătat că indivizii pot trece de la ceea ce a fost ataşamentul nesigur din copilărie, la statutul de ataşament adult sigur. Aceste studii analizează statutul de „siguranţă-dobândită”, o descoperire importantă pentru modul cum înţelegem funcţionarea coerentă şi posibilităţile de schimbare. Este posibil ca indivizii cu siguranţă dobândită să fi avut relaţii dificile cu proprii părinţi în copilărie, dar au ajuns să îşi înţeleagă experienţele copilăriei şi impactul pe care acestea l-au avut asupra dezvoltării lor ca adulţi. Se pare că relaţiile, atât cele personale, cât şi cele terapeutice, pot ajuta individul să progreseze de la o minte incoerentă (nesigură) către una mai coerentă (sigură). Un asemenea progres se efectuează prin intermediul relaţiilor care ajută individul să-şi vindece vechile răni şi să transforme

defensiva în intimitate.

Iată cum o mamă cu ataşament sigur, având un fiu în vârstă de patru ani, spune o poveste coerentă despre copilăria ei.

„Mama şi tatăl meu erau foarte grijulii, dar tatăl meu avea o tulburare maniaco-depresivă, ceea ce a făcut viaţa mea şi a surorilor mele, crescând în acea casă, foarte nesigură. A ajutat faptul că mama mea ştia cât eram de speriată de dispoziţiile schimbătoare ale tatălui meu. Ea era pe aceeaşi lungime de undă cu mine şi făcea tot ce-i stătea în puteri pentru a mă ajuta să mă simt în siguranţă. Era foarte înspăimântător, deşi, la acea vreme, credeam că este normal să fii speriată. Însă, dacă mă gândesc acum, realizez în ce măsură caracterul impredictibil al tatălui meu şi-a pus amprenta asupra copilăriei mele, ba chiar şi asupra vieţii mele până către treizeci de ani.

Abia după ce el a primit efectiv tratament, după naşterea fiului meu, mi-am putut forma o imagine despre ce se întâmplase. La început, mă descurcam foarte greu când fiul meu plângea. În mine se reactiva frica faţă de cineva incontrolabil. A trebuit să încerc să-mi dau seama de ce îmi pierd cumpătul atât de repede, fiind nevoită să lucrez serios cu mine însămi pentru a fi un părinte mai bun. Nu mai sunt atât de impulsivă, iar fiul meu şi cu mine ne înţelegem de minune. Chiar şi relaţia mea cu tatăl meu e mai bună acum. Am avut o relaţie furtunoasă, dar acum cred că e destul de bună. El nu este atât de atent şi deschis ca mama, dar se străduieşte din răsputeri. A trecut prin multe greutăţi şi trebuie respectat pentru asta”.

Această femeie a avut o copilărie dificilă, dar a reuşit să-şi înţeleagă experienţele dureroase. Ea recunoaşte impactul avut de relaţiile din copilărie, bune şi rele, asupra dezvoltării sale şi asupra comportamentului ei ca părinte. Pe măsură ce avansează în procesul de înţelegere a vieţii sale, proces ce se întinde pe durata întregii vieţi, reflecţiile ei dovedesc mai multă deschidere. Fiul ei este norocos că ea şi-a dobândit siguranţa ca adult şi că este liberă să-l

crească astfel încât să-i încurajeze sentimentul de vitalitate şi conectare cu lumea.

Cultivarea relaţiilor ne susţine în procesul maturizării noastre, ajutându-ne să dăm coerenţă vieţilor noastre şi să dezvoltăm o funcţionare mai reflexivă şi mai integrată, ce apare ca urmare a ataşamentelor sigure. Întotdeauna există speranţă şi posibilitate de schimbare.

Ataşamentul adult

Fiecare dintre noi are o dispoziţie interioară sau o atitudine faţă de ataşament, care ne influenţează relaţiile şi care se exprimă adesea în modul în care ne spunem poveştile de viaţă. Aceste atitudini au fost studiate, descoperindu-se că sunt legate de anumite tipare specifice de comunicare şi interacţiune între părinte şi copil, care determină modul în care copilul dezvoltă un ataşament sigur sau nesigur.

Cercetătoarea în domeniul ataşamentului Mary Main şi colegii ei credeau că este posibil ca unele elemente din experienţele din copilărie ale părinţilor să aibă relevanţă în determinarea comportamentului lor faţă de propriii copii. Ei au conceput un instrument de cercetare, numit *Interviul pentru evaluarea ataşamentului adult* (*Adult Attachement Interview* – AAI), în cadrul căruia părinţii erau întrebaţi despre amintirile lor din copilărie. După cum s-a dovedit, modul în care părinţii îşi înţelegeau experienţele din prima parte a vieţii, exprimat în coerenţa poveştilor pe care le spuneau la interviu, este cel mai puternic factor de predicţie a gradului de siguranţă a relaţiei de ataşament a copilului. Următorul tabel arată corelaţia între ataşamentul copilului şi cel al adultului.

Tabelul 8. Categoriile de ataşament ale copilului şi ale adultului

Copil	Adult
Ataşat sigur	Sigur (liber sau autonom)
Ataşat évitant	Dezangajant

Ataşat ambivalent	Angoasat
Ataşat dezorganizat	Traume sau pierderi nerezolvate/dezorganizat

Ataşamentul adulţilor poate fi determinat prin modul în care părinţii spun povestea copilăriei lor unui alt adult, înţelegerea de sine a părinţilor se revelează prin această comunicare de la adult la adult, nu prin modul în care părinţii îşi povestesc copilăria propriilor copii. Felul în care este spusă povestea, nu doar conţinutul, revelează caracteristicile atitudinii părintelui faţă de ataşament. Aceste tipare narative se asociază cu tipul de ataşament al copilului faţă de acel părinte, după cum am arătat în tabelul de mai sus. Studii de lungă durată au confirmat că, în general, tiparele narative ale adulţilor corespund cu categoriile de ataşament din propria lor copilărie, categorii stabilite cu decenii în urmă.

Când citeşti despre aceste categorii, este important să nu încerci o clasificare rigidă într-una dintre grupe. Este normal să ai elemente din mai multe categorii. Deseori, copiii au tipare de ataşament diferite faţă de diferiţi adulţi din viaţa lor. Ideile pe care le explorăm cu ajutorul acestor categorii pot fi utile în aprofundarea acelui gen de înţelegere de sine care susţine la copiii noştri ataşamentul sigur, într-o manieră flexibilă şi încurajatoare.

Ataşamentul adult sigur

O atitudine mentală autonomă sau liberă cu privire la ataşament se găseşte de obicei la adulţii cu copii având un ataşament sigur faţă de ei. Poveştile acestor adulţi sunt caracterizate de preţuirea acordată relaţiilor, precum şi de flexibilitate şi obiectivitate când se vorbeşte despre chestiuni legate de ataşament. Aceşti indivizi reuşesc să-şi integreze trecutul cu prezentul şi cu viitorul anticipat. Avem de-a face cu naraţiuni coerente ce revelează modul în care persoana a înţeles povestea vieţii sale. Rezultatele

unor studii care au urmărit evoluţia unor copii până când au devenit tineri adulţi sugerează că asemenea tipare narative se dezvoltă când indivizii au avut parte de ataşamente sigure în copilărie.

Un ataşament sigur dobândit la maturitate este unul în care naraţiunea este coerentă, dar au existat perioade dificile în ataşamentul din copilărie. Siguranţa dobândită reflectă modul în care un adult a ajuns să înţeleagă istoria copilăriei sale. Povestea relatată anterior în acest capitol despre femeia cu un tată maniaco-depresiv este un exemplu despre modul în care un părinte cu siguranţă dobândită poate să-şi descrie experienţele.

Ataşamentul adult dezangajant

La adulţii în a căror copilărie este posibil să fi prevalat lipsa de disponibilitate emoţională şi respingerea din partea părinţilor, se întâlneşte o atitudine dezangajantă faţă de ataşament. În calitate de părinţi, relaţiile copiilor lor cu ei sunt deseori caracterizate de ataşamente evitante. Aceşti părinţi par a nu fi prea sensibili la semnalele copilului. Lumea lăuntrică a unor asemenea adulţi pare să funcţioneze având independenţa ca marcă specifică: fiind rupţi de intimitate şi, posibil, chiar de semnalele emoţionale ale propriilor corpuri. Naraţiunile lor reflectă această izolare, iar ei insistă deseori că nu-şi amintesc experienţele din copilărie. Viaţa pare a fi trăită fără înţelegerea faptului că ceilalţi sau trecutul contribuie la evoluţia naturală a sinelui. O ipoteză este că aceşti adulţi trăiesc predominant în modalitatea de procesare specifică emisferei stângi, mai ales când interacţionează cu alţii. În pofida acestor mecanisme care minimalizează importanţa relaţiilor, o serie de studii sugerează că atât copiii, cât şi adulţii din această categorie au reacţii corporale care indică faptul că psihismul lor inconştient acordă valoarea cuvenită celorlalţi oameni din vieţile lor. Comportamentul lor şi gândurile lor conştiente par să se fi adaptat unui mediu familial steril din punct de vedere emoţional, adoptând o atitudine evitantă şi dezangajantă

faţă de ataşament şi intimitate.

Ca răspuns la întrebările legate de experienţele lor din copilărie, mama unui copil cu ataşament evitant a făcut următoarele comentarii autoreflective:

„Tatăl şi mama mea au locuit acasă şi au creat un tip de cămin în care un copil poate creşte în bune condiţii. Am mers la multe activităţi şi mi s-au oferit toate experienţele pe care un copil le-ar dori într-un cămin adecvat. În privinţa disciplinei, am fost învăţaţi să deosebim binele de rău şi am fost îndrumaţi corect asupra modalităţii în care să reuşeşti în viaţă. Nu-mi amintesc exact cum au făcut asta, dar ştiu cu siguranţă că, în mare, a fost o copilărie bună, o copilărie obişnuită, în sensul că a fost bună. Cam asta e. Da, a fost o viaţă bună”.

Observaţi că, deşi acest adult este capabil să aibă o poveste coerentă, logică despre viaţa ei, cu tema generală că a fost o „viaţă bună”, nu se oferă decât foarte puţine detalii inspirate din amintirile unor experienţe personale, pentru a ilustra această temă într-o manieră amplă şi coerentă. Coerenţa, înţelegerea, presupune un proces de reflecţie mai holistic, mai visceral. De exemplu, afirmaţia: „În privinţa disciplinei, am fost învăţaţi să deosebim binele de rău şi am fost îndrumaţi corect asupra modalităţii în care să reuşeşti în viaţă” nu implică vreo percepţie autobiografică a sinelui în timp, ca trăire personală. O naraţiune coerentă poate avea reflecţii precum: „Mama mea s-a străduit să mă înveţe deosebirea dintre bine şi rău, deşi nu ascultam întotdeauna şi uneori ea se supăra pe mine. Îmi amintesc că, într-o zi am cules toate florile vecinului ca să fac un buchet pentru ea, iar ea mi-a spus că a fost încântată de intenţia mea, dar am greşit luând ceva fără a cere permisiunea. M-am simţit atât de stânjenită când a trebuit să înapoiez florile şi să le iau vecinilor o plantă în ghiveci pentru a-mi răscumpăra greşeala”. Reflecţiile autentice ale acestei mame vădesc o atitudine care minimalizează vulnerabilitatea emoţională şi dependenţa de alţii. Povestea pe care o împărtăşeşte ea

are multe cuvinte şi enunţă gândurile logic, într-o manieră liniară, dar fără a exista o integrare a memoriei, emoţiei, relaţionării şi un proces de conectare a trecutului cu prezentul şi a modului cum acestea ar putea influenţa viitorul.

Ataşamentul adult angoasat

Adulţii care au fost crescuţi de persoane care au dovedit inconstanţă în disponibilitatea, sensibilitatea şi atenţia lor faţă de copii au deseori o angoasă faţă de ataşament, una marcată de anxietate, nesiguranţă şi ambivalenţă. Aceste atitudini marcate de angoasă pot afecta capacitatea părinţilor de a percepe într-o manieră fiabilă semnalele propriilor copii sau de a le interpreta eficient. Deseori, copiii lor au un ataşament ambivalent faţă de ei. Părinţii pot fi copleşiţi de dubii şi temeri când trebuie să se bazeze pe ceilalţi. Povestirile lor sunt adesea pline de întâmplări ce scot la iveală cum anumite probleme nerezolvate din trecut continuă să le invadeze prezentul, deturnând fluxul narativ de la subiectul curent. Acest mod de intruziune a problemelor nerezolvate diminuează direct prezenţa conştientă şi poate bloca capacitatea de a fi flexibil. Incoerenţa acestor intruziuni poate fi înţeleasă ca o irupţie a modalităţii de procesare specifică emisferei cerebrale drepte în tentativa emisferei stângi de a da un sens logic trecutului.

Tatăl unui copil cu ataşament ambivalent a făcut aceste comentarii ca răspuns la întrebări privind experienţele sale din copilărie:

„Cum am fost crescut în copilărie? A fost ceva cu totul deosebit! Noi eram foarte apropiaţi, nu excesiv de apropiaţi, dar suficient. Obişnuiam să ne distrăm tare bine împreună, eu şi cei doi fraţi mai mari. Uneori, ei deveneau destul de duri, şi eu la fel, dar asta nu era o problemă, deşi mama credea că este. Uneori. Chiar în weekend-ul trecut, cred că era de Ziua Mamei, ea mi-a spus că suntem prea severi cu copiii noştri, adică, spunea că sunt prea sever cu fiul meu. Însă ea n-a spus niciodată asta despre fraţii mei

mai mari, când eram copii. Adică, îi lăsa să se poarte cu mine cum dă Dumnezeu, fără să le spună nimic. Nu. Mereu eu sunt de vină. Dar nu-mi pasă, nu mă mai roade. Sau ar putea. Dar nu aş lăsa să se întâmple asta. Ar trebui să o fac?”

Aceste răspunsuri demonstrează cum anumite teme din trecut interferează cu abilitatea părintelui de a reflecta asupra vieţii lui. Interesul lui legat de trecut alunecă de la discuţia despre weekend-ul trecut la copilăria lui, apoi din nou la preocupările sale din prezent. El este încă prizonier al problemelor din copilăria sa. Este foarte probabil că această încărcătură reziduală va prejudicia capacitatea lui de a se conecta cu propriii săi copii. De exemplu, dacă se simte ignorat de fiul său care caută să atragă atenţia soţiei sale, poate fi copleşit de sentimentul că nu este tratat corect, aşa cum a păţit şi în copilărie, când mama lui îi prefera pe fraţii săi. Dacă el nu înţelege şi nu rezolvă aceste probleme reziduale, va fi înclinat să creeze interacţiuni încărcate emoţional cu propriii săi copii.

Ataşamentul adult nerezolvat

Adesea, traumele şi pierderile nerezolvate ale părinţilor sunt asociate cu cea mai îngrijorătoare categorie de ataşament al copilului, ataşamentul dezorganizat. Părinţii cu traume nerezolvate par să sufere nişte schimbări abrupte în stările lor de spirit, ceea ce este foarte alarmant şi dezorientant pentru copiii lor. Exemplele de acest tip includ comportamente de distanţare a părintelui când copilul este în suferinţă, înfuriindu-se brusc şi devenind ameninţător la adresa copilului care zburdă pe culoar cântând „prea tare” sau lovind un copil care cere să i se citească altă poveste înainte de culcare.

De ce anume traumele şi suferinţa nerezolvată produc asemenea comportamente alarmante şi dezorientante din partea părintelui? Chestiunile nerezolvate implică o întrerupere a fluxului de informaţii din minte şi o prejudiciere a capacităţii sinelui de a atinge echilibrul emoţional şi de a menţine legături cu ceilalţi.

Această disfuncţie se numeşte „labilitate emoţională”. Modificări abrupte în fluxul de informaţii şi energie pot surveni înăuntrul unei persoane sau între oameni. Dispoziţia psihică poate deveni posacă, starea emoţională se poate modifica abrupt fără niciun avertisment, iar percepţiile ajung să fie colorate de modificări bruşte în atitudine. A răspunde schimbării se poate dovedi dificil, ceea ce duce la inflexibilitate.

Aceste procese lăuntrice influenţează direct interacţiunile interpersonale: stările nerezolvate produc aceste modificări abrupte care pot crea îngrijorare la copil. Acestea sunt originile probabile ale experienţei numite „frică fără soluţie”, deoarece părintele nu doar că rupe orice comunicare conjugată, dar se angajează în comportamente terifiante. Copilul trăieşte absenţa bruscă a ceva pozitiv şi apariţia a ceva foarte negativ.

Cum anume oglindesc autoreflecţiile adultului aceste procese interne labile? Pot exista momente când un individ poate deveni confuz când discută despre traume şi pierderi. Se crede că aceste scăpări de moment în ceea ce, altfel, poate fi o poveste coerentă revelează în parte modul fundamental în care aceste aspecte rămân nerezolvate pentru acea persoană. Un copil cu ataşament dezorganizat se poate scufunda în haosul creat de moştenirea lăsată de trecutul haotic de care a avut parte părintele său.

Iată reflecţiile unei mame, oferite ca răspuns la întrebarea dacă s-a simţit ameninţată în copilărie:

„Nu cred că m-am simţit vreodată ameninţată în copilărie, adică, nu că n-ar fi fost înspăimântător. Căci era. Uneori, tatăl meu venea acasă beat, dar mama era cea cu adevărat agresivă. Avea modul ăsta de a încerca să te facă să ai încredere în ea, dar, de fapt ea dădea vina pe beţiile lui, din cauza lor era atât de rea. Adică, ea încerca să fie drăguţă, dar parcă intra diavolul în ea. Se schimba brusc la faţă şi nu mai ştiai în cine să ai încredere. Adică, arăta atât de ciudat, furioasă şi înspăimântată în acelaşi timp. Schimonosită toată, cu ochii aţintiţi. Uneori plângea zile

întregi. Şi acum îi pot vedea faţa înlăcrimată. Nu că era din cale-afară de dureros, însă era”.

În vremea când această femeie era copil şi a fost martora unorschimbări bruşte în expresia facială a mamei sale când era excesiv de furioasă sau tristă, propria ei minte este posibil să se fi pregătit pentru a recrea astfel de emoţii intense în viitor. Un asemenea proces poate fi generat de sistemul de neuroni oglindă care poate crea în noi o stare emoţională similară aceleia pe care o percepem la alţii. Comportamentele derutante ale unui părinte vor induce în copil o stare de dezorganizare şi un ataşament dezorganizat. Prin empatie, prin intermediul neuronilor-oglindă şi direct, prin starea lui de „frică fără soluţie”, copilul intră în propria stare de haos interior.

Stările nerezolvate pot inunda fluxul constant al proceselor interne şi al comunicării interpersonale conjugate. Lipsa unei rezolvări a traumei poate fi revelată în relatarea poveştii de viaţă, putând de asemenea să predispună respectiva persoană la pierderea capacităţii de a fi flexibilă în anumite condiţii legate de traumă sau pierdere. Capacitatea lor de a integra modalităţile de procesare specifice emisferelor dreaptă şi stângă poate fi serios afectată, ceea ce duce la dezorganizare când individul reflectează asupra vieţii lui şi discută problemele nerezolvate. Când sunt reactivate amintirile autobiografice, emisfera stângă poate fi copleşită de imaginile şi senzaţiile neprocesate de groază şi trădare. În loc de a avea o percepţie coerentă asupra modului în care trecutul a influenţat prezentul, aceste procese labile, bruşte copleşesc individul şi îl scufundă în haosul trecutului. Este posibil ca reactivitatea emoţională legată de traumă, un set de neuroni oglindă care se reactivează şi o integrare defectuoasă între cele două emisfere să contribuie împreună la aceste procese lăuntrice care creează incoerenţa şi haosul interpersonal al traumelor şi pierderilor nerezolvate.

Reflecţii asupra ataşamentului întrebările de la pp.

133 – 4 vă pot ajuta să reflectaţi asupra experienţelor din propria dvs. copilărie. Aceste „întrebări pentru autoreflecţia părinţilor” nu constituie un instrument de cercetare precum AAI, dar poate fi util multor indivizi pentru aprofundarea propriei lor înţelegeri de sine. Folosiţi aceste întrebări într-o manieră flexibilă şi luaţi în considerare alte aspecte ce pot servi ca indicii pentru memoria dvs… în timp ce răspundeţi la aceste întrebări, este posibil să vă revină sentimente şi imagini. Uneori, ne putem simţi nesiguri sau ruşinaţi de anumite părţi ale amintirilor noastre şi începem să editǎm ceea ce spunem pentru a prezenta altora sau nouă înşine o imagine de sine mai curată. Fiecare dintre noi avem schelete în dulap! Pot exista tipare de adaptare defensivă care ne-auţmut departe de propriile noastre emoţii şi ne-a împiedicat să fim deschişi faţă de sentimentele celorlalţi.

Iniţial, ne poate fi greu să găsim cuvinte pentru a exprima imaginile şi senzaţiile noastre lăuntrice. Acest lucru este normal. Recuperarea acelor cuvinte şi gândirea discursivă conştientă provin din emisfera stângă, în timp ce memoria autobiografică, emoţia brută, senzaţiile corporale compuse, ca şi reprezentările vizuale sunt procesate nonverbal în emisfera dreaptă. Această situaţie creează o tensiune datorată traducerii elementelor nonverbale în semnale verbale, mai ales dacă amintirile de ordin autobiografic, emoţional şi visceral sunt copleşitoare şi neprocesate. Uneori, rememorarea unor elemente dureroase aparţinând unor amintiri de ordin emoţional ne poate face să ne simţim foarte vulnerabili. Cu toate acestea, faptul de a nu fi în posesia tuturor istoriilor noastre poate inhiba crearea coerenţei în viaţa noastră. La început, contemplarea a ceea ce suntem în totalitate poate fi supărătoare şi dificilă; dar, în cele din urmă, ea duce la o acceptare de sine plină de compasiune şi conectare interpersonală. Integrarea unei povestiri coerente presupune convergenţa temelor din trecut cu povestea aflată în plină desfăşurare a vieţii noastre, pe măsură ce

înaintăm în viitor.

Schimbarea survine prin tentative repetate de a găsi noi modalităţi de relaţionare care pot susţine incursiunea ta către nivelurile mai profunde ale înţelegerii de sine. În cadrul autoreflecţiei, poate fi util să găseşti un adult în care să ai încredere şi care poate să asculte anumite aspecte ale periplului descoperirilor tale. Noi toţi suntem fiinţe sociale, iar procesele noastre narative se nasc din legături sociale. Autoreflecţia este aprofundată când este împărtăşită cu prietenii noştri intimi.

Întrebări pentru autoreflecţia părinţilor

1. Cum a fost copilăria dvs? Cine făcea parte din familia dvs?

2. Ce relaţie aveaţi cu părinţii dvs. în primii ani ai copilăriei? Cum a evoluat relaţia în vremea tinereţii şi până în momentul de faţă?

3. În ce fel erau diferite relaţia cu mama şi cea cu tatăl dvs. şi cum se asemănau ele? încercaţi în vreun fel să fiţi sau să nu fiţi ca unul sau altul dintre ei?

4. V-aţi simţit vreodată respins sau ameninţat de părinţii dvs? Au existat şi alte experienţe pe care le-aţi resimţit ca fiind copleşitoare sau traumatizante în viaţa dvs., în copilărie sau mai târziu? Este vreuna dintre aceste experienţe încă vie? continuă ele să vă influenţeze viaţa?

5. Cum v-au disciplinat părinţii dvs. când eraţi copil? Ce impact a avut aceasta asupra copilăriei dvs. şi cum simţiţi că vă afectează acum în rolul de părinte?

6. Vă amintiţi primele perioade de separare de părinţii dvs? Cum au fost ele? Aţi fost separat de părinţii dvs. perioade mai lungi de timp?

7. A murit cineva important în viaţa dvs. în timpul copilăriei dvs. sau mai târziu în viaţa dvs? Cum aţi resimţit acest eveniment la momentul respectiv şi cum vă afectează acea pierdere acum?

8. Cum comunicau cu dvs. părinţii când eraţi fericit şi entuziasmat? Vi se alăturau în entuziasmul dvs? Ce se întâmpla când eraţi supărat sau nefericit în copilărie?

Mama şi tatăl dvs. vă răspundeau diferit în timpul acelor perioade dificile? Cum anume o făceau?

9. Mai exista cineva, pe lângă părinţi, care avea grijă de dvs? Cum era acea relaţie pentru dvs? Ce s-a întâmplat cu acea/acele persoane? Ce simţiţi când lăsaţi alte persoane să aibă grijă de copilul dvs. în prezent?

10. Dacă aţi avut momente dificile în copilărie, au existat nişte relaţii pozitive pe care vă puteaţi baza în casa dvs. sau în altă parte în acele perioade? Cum simţiţi că v-au ajutat acele relaţii atunci şi cum v-ar putea ele ajută acum?

11. Cum au influenţat experienţele din copilăria dvs. relaţiile cu alţii ca adult? Vă surprindeţi uneori străduindu-vă să nu vă comportaţi în anumite feluri din cauza celor ce vi s-au întâmplat în copilărie? Aveţi tipare de comportament pe care aţi dori să le schimbaţi, dar vă este greu?

12. Care este impactul copilăriei asupra vieţii dvs. de adult, în general, inclusiv asupra modului în care gândiţi despre dvs. şi al celui în care relaţionaţi cu propriii copii. Ce aţi dori să schimbaţi în modul în care vă înţelegeţi pe dvs. înşi vă şi relaţionaţi cu alţii?

Căi spre dezvoltare

Pe măsură ce reflectaţi asupra istoriei propriului dvs. ataşament, puteţi descoperi că anumite dimensiuni sunt foarte relevante pentru înţelegerea impactului pe care experienţele familiale din primii ani de viaţă îl au asupra dezvoltării dvs. ca adult. După cum s-a constatat, cadrul general oferit de cercetările privitoare la ataşament este util pentru aprofundarea înţelegerii de sine şi pentru descoperirea anumitor căi spre schimbare. Cercetările demonstrează că evoluţia spre un ataşament sigur este total posibilă. Deşi progresul către ataşamentul sigur este deseori asociat cu relaţii benefice şi vindecătoare cu prieteni, parteneri de cuplu, profesori sau terapeuţi, dacă începeţi cu procesul de aprofundare a propriei dvs. întelegeri de sine, asta poate juca rolul unei invitaţii de a

vă întări legăturile cu ceilalţi. Progresul către ataşamentul sigur oferă un mod de viaţă mai bogat atât pentru tine, cât şi pentru copiii tăi.

Evitarea şi atitudinea dezangajantă

Pentru aceia ale căror istorii personale includ indisponibilitate emoţională şi lipsa unei îngrijiri parentale aliniate şi hrănitoare, este posibil să fi survenit o adaptare care minimalizează importanţa relaţiilor interpersonale şi comunicarea emoţiei. Această tendinţă de minimalizare poate fi foarte puternică la copiii crescuţi într-un deşert emoţional. Copiii fac tot ce pot, iar reducerea dependenţei faţă de adu îţi indisponibili este posibil să fi fost o adaptare adecvată şi utilă pentru supravieţuirea lor. Pe măsură ce această reacţie de adaptare se păstrează, copiii pot avea o legătură mai slabă nu doar cu părinţii lor, dar şi cu alţi oameni. Deşi studiile demonstrează că indivizii cu ataşament evitant au *mindsight* şi pot percepe perspectivele altora, atitudinea lor mentală defensivă pare să le diminueze motivaţia de a fi deschişi la experienţele emoţionale ale altora. În plus, poate exista un grad de conştientizare redus al propriilor emoţii. Adaptarea evitantă poate fi văzută ca o minimalizare a modalităţii de procesare specifică emisferei drepte, în favoarea unei predominări a modalităţii de gândire specifică emisferei stângi, pentru a reduce vulnerabilitatea lor emoţională.

Din această perspectivă, ne putem imagina că gradul de integrare bilaterală care conectează modalităţile de procesare specifice pentru cele două emisfere poate fi şi el minimal. Acest lucru poate fi demonstrat de modul în care oamenii cu această istorie personală în copilărie par să aibă nişte poveşti de viaţă foarte neelaborate. Deseori, ei insistă că nu-şi amintesc detalii legate de experienţele din primii ani de viaţă. În cadrul relaţiilor, poate exista o tendinţă clară spre independenţă, ceea ce îi poate face pe partenerii lor să resimtă singurătate şi rezervă emoţională. Procesele care încep ca nişte adaptări „sănătoase” şi necesare în copilărie, la maturitate pot deveni obstacole în

dezvoltarea unor relaţii sănătoase cu soţul/soţia şi copiii.

Maniera de a schimba această adaptare este tocmai aceea de a încuraja integrarea bilaterală. Adesea, procesarea specifică emisferei drepte poate fi subdezvoltată, stare demonstrată prin prezenţa unor abilităţi minime de *mindsight*, *o* conştienţă de sine redusă şi, uneori, o capacitate redusă de percepere a semnalelor nonverbale ale celorlalţi. Autoreflecţia poate fi limitată deoarece intră în funcţiune cu precădere modalitatea de procesare specifică emisferei stângi, logică şi neautobiografică. Din acest motiv, eforturile de activare a proceselor specifice emisferei drepte pot fi utile şi necesare. Cercetările au demonstrat prezenţa unei reactivităţi psihologice crescute la aceste persoane în timpul discuţiilor legate de ataşament, în contrast cu comentariile lor care minimalizau importanţa ataşamentelor. Acest lucru arată că minţile lor răspund ca şi cum relaţiile sunt importante, chiar dacă atitudinea şi comportamentul lor făţiş nu lasă să se întrevadă valoarea lor emoţională acordată. Cu alte cuvinte, sistemul ataşamentului înnăscut care acordă valoare relaţiilor este încă intact, chiar dacă adaptarea persoanei a necesitat o atitudine de minimalizare.

Această concepţie este crucială în găsirea modului de a intra în legătură cu indivizi care şi-au petrecut o mare parte din viaţă minimalizând automat importanţa relaţiilor pentru a se adapta unor deficienţe din trecutul lor familial. Se poate spune că, în privinţa modalităţii de procesare specifică emisferei drepte, acele familii au oferit un grad foarte redus de stimulare şi conectare. Descoperirea unui mod de a activa aceste aspecte ale vieţii psihice poate fi crucială în eliberarea impulsului înnăscut al minţii spre conectare interpersonală şi integrare lăuntrică.

Am descoperit că activităţi precum imaginaţia ghidată care se focalizează pe semnalele nonverbale, amplifică gradul de conştientizare a senzaţiilor din corp şi stimulează emisfera cerebrală dreaptă, au fost foarte utile

pentru a mobiliza procesele specifice emisferei drepte aflate într-o stare de subdezvoltare.

Pentru cineva care este cantonat în logică, este foarte util să-i oferi explicaţia logică de mai sus, potrivit căreia, în primii ani de viaţă, un mediu familial rezervat din punct de vedere emoţional este posibil să fi contribuit la apariţia unei adaptări ce a dus la predominanţa emisferei stângi. De asemenea, poate fi util să reliefezi că descoperiri recente din neurobiologie sugerează că dezvoltarea unor noi neuroni, mai ales a celor cu rol integrator, este posibilă pe toată perioada vieţii noastre. În această manieră relativ neutră şi neamenințătoare poate începe munca de a deschide porţile către dezvoltarea şi integrarea celuilalt mod de procesare, mai puţin dezvoltat, dar la fel de important.

Ambivalenţa şi atitudinea angoasată

Un alt tip de adaptare apare ca răspuns la o viaţă familială cu părinţi inconstanţi în disponibilitatea lor şi poate să ducă la un sentiment de anxietate, deoarece nu ştim dacă ne putem sau nu baza pe ceilalţi. Această reacţie la o îngrijire parentală cu caracter inconstant sau intruziv poate duce la apariţia unui sentiment de ambivalenţă şi incertitudine. Acest sentiment poate fi experimentat de adult ca o nevoie disperată de ceilalţi şi, simultan, sentimentul dureros că nevoile sale nu pot fi niciodată satisfăcute. Poate exista o nevoie urgentă de conectare, ceea ce, în mod ironic, îi îndepărtează pe ceilalţi şi creează un feedback în buclă care consolidează convingerea că nu te poţi baza pe ceilalţi.

Când avem de-a face cu aspecte ale adaptărilor care includ o asemenea ambivalenţă şi îngrijorare, căile către dezvoltare constau într-o combinaţie de tehnici de autoliniştire, precum vorbirea cu sine şi exerciţii de relaxare, împreună cu o comunicare deschisă în relaţiile intime. Într-un anumit fel, această adaptare poate fi privită ca presupunând o emisferă dreaptă excesiv de activă, făcând dificilă autoliniştirea în care este specializată

această emisferă. Este posibil ca memoria şi modelele de sine să nu reuşească să asigure individul că nevoile îi vor fi satisfăcute şi că se poate baza pe relaţiile cu ceilalţi. Uneori, sentimentul îndoielii de sine poate să apară împreună cu un sentiment adânc şi inconştient de ruşine că este ceva în neregulă cu sine. Acest sentiment de ruşine poate fi prezent în forme diferite în fiecare dintre formele nesigure de ataşament.

Înţelegerea mecanismului ruşinii şi a modului în care este posibil să fi făcut parte din experienţele primilor noştri ani de viaţă ne poate ajuta să ne eliberăm din făgaşele pe care aceste reacţii emoţionale le sapă în relaţiile noastre cu ceilalţi. Este posibil să fi dezvoltat mai multe straturi de apărare psihologică care ne protejează de conştientizarea a ceea ce, altfel, ar fi anxietate fragilizantă, îndoială de sine şi emoţii dureroase. Din nefericire, asemenea apărări ne pot împiedica să conştientizăm modul în care aceste procese emoţionale implicite pot influenţa direct atitudinea faţă de propriii copii. Noi putem să proiectăm asupra lor anumite aspecte indezirabile ale propriei noastre experienţe lăuntrice, precum furia la adresa neputinţei şi vulnerabilităţii lor. Astfel, defensele care ne protejează într-o primă perioadă ne pot împiedica să înţelegem propria noastră suferinţă lăuntrică şi pot prejudicia capacitatea noastră de a fi părinţi buni.

Expunerea straturilor defensive care au fost construite ca răspuns la experienţele noastre nu tocmai fericite cu părinţii este crucială în tentativa de a da sens vieţii noastre. A învăţa să calmezi anxietatea şi îndoielile prin exerciţii de relaxare poate fi un prim pas important pentru a învăţa alte strategii de a face faţă senzaţiei de disconfort. Este posibil ca faptul de a fi avut parte de părinţi inconstanţi şi intruzivi să fi blocat dezvoltarea strategiilor noastre de autoliniştire. Învăţarea unor tehnici de a „vorbi cu sine” poate fi o manieră foarte eficientă de a avea grijă de tine. A vorbi cu tine însuţi folosind afirmaţii

clarificatoare precum: „Acum mă simt nesigur/ă, dar fac tot ce pot şi lucrurile se vor rezolva” sau: „Spusele ei m-au neliniştit, dar o pot întreba direct şi pot afla ce a vrut să spună” constituie un exemplu al manierei în care limbajul specific emisferei stângi poate fi util pentru calmarea anxietăţii provenite din modalitatea de procesare a emisferei drepte. Pentru cei cu straturi defensive care acoperă, posibil, o stare lăuntrică de ruşine, poate fi util să-şi amintească faptul că convingerea potrivit căreia este ceva în neregulă cu ei înşişi este concluzia unui copil, ivită din conexiuni neconjugate cu părinţii. Realizarea faptului că „Eu pot fi iubit/ă” poate fi importantă şi poate înlocui gânduri lăuntrice precum „Nu sunt iubit/ă”.

Descoperirea unor modalităţi eficiente pentru a ajuta emisfera dreaptă să înveţe să se autolinişteasc ă este crucială în vederea dezvoltării în cazul acestei forme de adaptare, îţi poţi oferi instrumentele pe care părinţii tăi nu au fost capabili să ţi le ofere când erai copil. În multe feluri, acest lucru înseamnă să te creşti pe tine însuţi/însăţi din interior spre exterior.

Dezorganizare şi traume sau pierderi nerezolvate

Este posibil ca adulţii ale căror experienţe cu propriii părinţi le-au produs stări de alarmă şi spaimă să fi răspuns printr-o dezorganizare lăuntrică. Sentimentul de deconectare, de ceilalţi şi de propria minte, poate duce la un proces de disociere care poate să includă senzaţia de irealitate sau fragmentare interioară. Aspectele mai subtile ale adaptării prin dezorganizare pot include încremenirea (imobilitatea) indusă de stres sau trăirea unei schimbări bruşte a stării sufleteşti ca răspuns la anumite interacţiuni interpersonale. Traumele sau pierderile nerezolvate pot creşte probabilitatea apariţiei unor experienţe lăuntrice fragmentate, precum disocierea. Când acestea survin, ele pot fi mai intense, mai frecvente şi mai haotice, putând să facă remedierea deconectării de propriul copil mai dificilă şi mai puţin probabilă. Găsirea unei modalităţi de rezolvare a acestor situaţii nerezolvate este vindecătoare

atât pentru părinte, cât şi pentru copil.

Chestiunile nerezolvate pot reflecta incapacitatea minţii de a integra diferite aspecte ce ţin de memorie, emoţie şi senzaţie corporală într-o gamă spontană de răspunsuri fluide şi flexibile. Această prejudiciere a integrării, implicând uneori un proces numit „disociere”, poate fi reprezentată de stări de rigiditate sau haos, care pot fi experimentate din punctul de vedere al părintelui ca tipare de comportament repetitive şi „blocate” sau ca erupţii emoţionale copleşitoare. Eliberarea de aceste extreme ale rigidităţii şi haosului debilitant se produce pe măsură ce avansăm spre vindecare.

Chiar dacă se poate să nu fi înţeles prea bine evenimentele copilăriei noastre la acea vreme, este încă posibil să înţelegem, acum, cum ne-au influenţat. Pe măsură ce procesul integrator al înţelegerii aduce laolaltă elemente din trecut şi reflecţii asupra prezentului, vă veţi descoperi potenţialul şi abilitatea de a construi un viitor mai flexibil şi mai fecund. Acest procedeu poate fi efectuat în singurătate, dar este adesea util să permiteţi altora să fie martorii suferinţei şi ai călătoriei dvs. către vindecare.

Rezolvarea traumei depinde de capacitatea de a fi deschis şi a vă confrunta cu ceea ce, uneori, poate să pară a fi nişte sentimente insuportabile. Vestea bună este că vindecarea este posibilă.

Adesea, cea mai dificilă etapă este recunoaşterea faptului că există nişte chestiuni grave şi înspăimântătoare care au rămas nerezolvate. Când suntem în stare să facem deliberat paşii necesari pentru a ne confrunta cu provocările presupuse de cunoaşterea adevărului, suntem pregătiţi să intrăm pe calea către vindecare şi creştere, pentru a deveni ceea ce am dori să fim ca părinte.

1. Acordaţi-vă timpul necesar pentru a răspunde la întrebările pentru autoreflecţia părinţilor (pp. 133 – 4). După ce aşteptaţi cel puţin o zi, reveniţi la răspunsurile dvs. scrise şi citiţi-le cu voce tare pentru dvs. în şi vă. Ce observaţi? Cum vi se par răspunsurile dvs? în ce fel aţi

vrea ca părinţii dvs. să vă fi oferit un alt fel de creştere şi educaţie decât cea pe care aţi avut-o?

Cum au modelat aceste experienţe propriile dvs. atitudini faţă deşi în legătură cu propriii dvs. copii? Care sunt cele mai importante lecţii pe care le-aţi învăţat în urma acestor procese de reflecţie? Poveştile noastre de viaţă nu sunt fixate o dată pentru totdeauna. Ele evoluează pe măsură ce ne maturizăm, continuând procesul de înţelegere a propriilor noastre vieţi, proces ce se întinde pe durata întregii noastre vieţi. Permiteţi-vă să fiţi deschis faţă de propria dvs. dezvoltare ce durează o viaţă întreagă.

2. Fără a vă gândi dinainte la răspunsurile dvs., scrieţi pentru câteva minute, completând propoziţiile: „O mamă bună este…" sau „Un tată bun este…". Apoi, citiţi cu voce tare ceea ce aţi scris, dvs. înşi vă sau cuiva de încredere. Există pe lista de răspunsuri ceva ce simţiţi că aţi primit de la părintele dvs?

Pot exista multe asemenea lucruri, câteva sau niciunul. Care dintre calităţile menţionate în aceste răspunsuri aveţi impresia că le oferiţi în prezent copiilor dvs? Alegeţi o calitate pe care aţi dori să o dezvoltaţi pentru început ca o direcţie de creştere.

3. Citiţi paginile din subcapitolul „Ataşamentul adult", de mai sus, cele despre categoriile de ataşament la copii şi adulţi şi „Categoriile de ataşament" (pp. 125 – 6). Apoi, notaţi-vă gândurile despre modul în care aceste clasificări se raportează la experienţele din copilăria dvs. Lăsaţi mintea liberă să selecteze aspecte din toate categoriile – nu sunteţi nevoit să vă plasezi pe dvs. înşi vă sau pe alţii în nicio categorie anume.

Cum simţiţi că v-au influenţat aceste tipare de comunicare dezvoltarea? Cum v-au influenţat ele relaţiile cu ceilalţi? în ce fel v-au afectat ele relaţiile apropiate în trecut şi cum determină ele modalităţile de a relaţiona cu propriii dvs. copii şi cu alţii în prezent?

4. Există reminiscenţe din trecut care ies la suprafaţă în procesul de autoreflecţie? Influenţează aceste teme

relaţiile dvs. cu propriii copii? Există elemente din trecutul dvs. la care vă este foarte greu să reflectaţi?

Aveţi senzaţia că este vorba de o problemă cu implicaţii profunde, precum teama de apropiere, sentimentul ruşinos de a nu fi în regulă, furia legată de neajutorarea copilului dvs. sau alt proces emoţional ascuns şi fundamental despre care vă este greu să vorbiţi şi care vă poate afecta relaţiile cu propriii copii?

Simţiţi că există în viaţa dvs. chestiuni nerezolvate legate de pierderi sau traume? Ce impact credeţi că au ele asupra experienţei dvs. lăuntrice şi asupra legăturilor dvs. interpersonale cu propriul copil?

Interviul de evaluare a ataşamentului adult

Interviul de evaluare a ataşamentului adult (AAI), acest important instrument de cercetare pus la punct de Mary Main şi de colegii săi, a fost creat iniţial pentru a încerca să înţelegem de ce părinţii copiilor cu diferite tipare de ataşament în perioada timpurie se comportau în moduri atât de diferite. În acest scop, cercetătorii au emis ipoteza că este posibil să existe ceva în experienţa părinţilor cu propriii lor părinţi care a avut un impact direct asupra atitudinii faţă de copiii lor. Cum puteau verifica acurateţea ipotezei lor? Au decis să pună întrebări părinţilor ai căror copii aveau o formă de ataşament pe care o cunoşteau deja. Au luat aspectele cele mai relevante şi le-au pus laolaltă sub forma unui interviu care trece în revistă amintirile părintelui despre propria sa copilărie.

Cercetătorii au descoperit că aceste interviuri le-au permis să prevadă forma de ataşament pe care a dezvoltat-o copilul subiectului cu un grad de acurateţe de 85%, ceea ce înseamnă foarte mult în studiile de acest tip. În cadrul unor proiecte ulterioare, au fost intervievate cupluri, efectuându-se predicţii asupra formei de ataşament pe care copilul încă nenăscut o va dezvolta faţă de fiecare dintre părinţi la vârsta de un an. Din nou, gradul de corelare cu predicţiile efectuate pe baza datelor AAI a fost ridicat. Este clar că AAI permite accesul către un aspect

foarte important al minţii părinţilor, aspect ce influenţează direct relaţia pe care o au cu propriii copii.

Interviul de evaluare a ataşamentului adult constă din aproximativ douăzeci de întrebări ce solicită subiectului să caute amintiri autobiografice în timp ce este intervievat de către cercetător. Cercetătorul Erik Hesse a descris acest proces ca unul care necesită o dublă concentrare: un baleiaj interior paralel cu discuţia ce se poartă în exterior. Răspunsurile sunt înregistrate pe bandă, conţinutul benzii este transcris, iar transcrierea este analizată de un specialist în scorarea acestui test care evaluează relatările subiectului despre experienţele lui din copilărie. Dar analiza se concentrează în principal pe „coerenţa a ceea ce a fost transcris" – o cuantificare a *modului* în care individul îşi spune povestea primilor ani de viaţă. Această parte a analizei este o evaluare a coerenţei din discursul subiectului – interacţiunea lui în conversaţia cu cercetătorul. Faptul de a nu avea dovezi pentru ceea ce spui, a spune prea puţin sau a vorbi prea mult în afara subiectului, sau a deveni confuz în clipa când dai un răspuns, toate acestea sunt considerate „violări" ale discursului şi pot fi cuantificate şi criptate. Se crede că aceste violări indică diferite forme de incoerenţă în naraţiunea subiectului. O atentă analiză cantitativă duce la alcătuirea unui profil global al subiectului. Atunci, adultul este încadrat într-o categorie – „liber, autonom", „dezangajant", „angoasat, confuz" şi „nerezolvat/dezorganizat". După cum am văzut, clasificarea AAI este cel mai cert factor de predicţie a tipului de ataşament pe care-l va dezvolta copilul respectivului părinte.

CE SPUNE ŞTIINŢA

Vă întrebaţi, poate, cum de o asemenea evaluare a unei conversaţii, a modului în care cineva relatează altcuiva o naraţiune autobiografică răspunzând unor întrebări precise, poate constitui o evaluare precisă a trecutului respectivei persoane. La urma urmei, memoria

este subiectivă. De ce ar avea o relatare subiectivă o asemenea putere de predicţie? în plus, naraţiunile despre trecut sunt alcătuite dintr-un amestec între ceea ce s-a întâmplat, ce am fi vrut să se întâmple şi ceea ce încercăm să uităm din ceea ce s-a întâmplat de fapt. Adesea ele sunt distorsionate de ceea ce dorim ca alţii şi noi înşine să creadă că suntem.

Desigur, toate acestea sunt adevărate, dar nu sunt chiar atât de relevante, deoarece evaluarea AAI nu porneşte de la premisa că viaţa de familie din copilăria subiectului s-a petrecut exact aşa cum acesta descrie. Mai important este *modul în care este* spusă povestea, felul în care ea dezvăluie cum şi-a înţeles individul viaţa, reflectat în maniera în care el sau ea este capabil să integreze diferitele forme de memorie într-un tot coerent. O naraţiune coerentă revelează clar modul în care un adult a reuşit să-şi înţeleagă experienţele din primii ani de viaţă.

Un aspect incitant al cercetărilor efectuate cu ajutorul AAI este categoria ataşamentului „sigur dobândit", categorie în care evenimentele descrise par să fie foarte problematice, dar persoana a reuşit să-şi înţeleagă viaţa şi poate oferi o relatare coerentă a poveştii vieţii sale. Alan Sroufe a sugerat că indivizii care au reuşit să-şi înţeleagă viaţa, în ciuda adversităţilor, au avut o relaţie pe care s-au putut baza – de exemplu, cu o rudă, un alt adult, profesor sau prieten – care a servit ca o sursă de rezilienţă. Aceste descoperiri confirmă concepţia potrivit căreia ataşamentul este deschis la schimbare şi la dezvoltare permanentă.

Studiul siguranţei dobândite: a găsi sensul când eşti confruntat cu adversităţile

Istoria modului nostru curent de a înţelege indivizii care au dobândit starea de siguranţă a ataşamentului revelează un aspect important al AAI. Acesta a fost conceput pentru a înţelege anumite caracteristici ce ar putea să joace un rol în determinarea motivului pentru care diferiţi indivizi şi-au crescut copiii în maniere diferite,

ceea ce a dus la descoperirea multiplelor forme de ataşamente sigure şi nesigure. Nu s-a pornit de la premisa că întrebările care le cereau indivizilor să recurgă la memorie şi descrierea narativă a evenimentelor pe care ei le-au trăit personal vor produce neapărat o relatare obiectivă şi precisă a experienţelor trecute. Analiza interviului se bazează în primul rând pe evaluarea gradului de coerenţă a poveştii, nu pe acurateţea conţinutului său.

La începutul anilor ’90, în cadrul pregătirii oficiale a cercetătorilor care urmau să utilizeze AAI, Mary Main şi Erik Hesse au adus în discuţie părerile lor despre un grup de indivizi care păreau să fi depăşit adversitatea şi să fi dobândit coerenţa în transcrierile naraţiunilor lor. Primul studiu oficial, publicat de Pearson şi colegii în 1994, îi compara pe cei cu un statut „sigur dobândit” cu indivizii clasificaţi cu statut „sigur continuu”. Studiul definea pe cei cu statut „sigur dobândit” ca acei indivizi coerenţi în cadrul AAI, dar cu descrieri narative care erau „negative”, în care relatau episoade de nepăsare, duritate sau alte moduri de creştere şi educare flagrant deficitare din partea părinţilor lor, care au fost adesea asociate cu diferite forme de evaluare a AAI indicând incoerenţa şi, aşadar, un statut psihic de nesiguranţă în privinţa ataşamentului. La o analiză retrospectivă a rezultatelor AAI, aceşti indivizi păreau să-şi fi dobândit sentimentul de securitate. Studiul iniţial a descoperit că, din punct de vedere statistic, în acest grup incidenţa simptomelor depresive era mai mare, însă, cu toate acestea, copiii lor aveau un ataşament sigur faţă de ei. Aprofundând această descoperire, Phelps şi colegii săi au efectuat o analiză mai amplă asupra siguranţei dobândite, mergând acasă la cei din grupul de studiu şi observând interacţiunile părinte-copil în diferite grupuri. Acest studiu, publicat în 1998, a revelat că persoanele ce şi-au dobândit siguranţa ataşamentului se descurcau perfect chiar în clipa când erau confruntaţi cu situaţii dificile precum cele legate de ora de culcare a copiilor şi trezirea acestora dimineaţa

pentru a se duce la şcoală. Nu doar că au „ştiut să vorbească”, având un AAI coerent, dar au putut să „treacă la fapte”, având atitudinea unui părinte sensibil şi reacţionând coordonat chiar în situaţii dificile.

În 2002, a fost adusă o contribuţie importantă în literatura de specialitate, un studiu care aprofundează înţelegerea conceptului de siguranţă dobândită. Studiul pe termen lung datorat lui Alan Sroufe şi colegilor săi, care a durat aproape un sfert de secol, a urmărit un mare grup de indivizi începând din primele luni de viaţă. La vârsta de nouăsprezece ani, membrilor grupului li s-a cerut să răspundă la întrebările AAI, iar analiza acestor informaţii a fost utilizată pentru a examina siguranţa dobândită nu doar în „retrospectivă” (singura abordare disponibilă la acea vreme în studiile anterioare, dat fiind că întrebările AAI se adresau părinţilor acelor bebeluşi implicaţi în investigaţii), ci şi în „perspectivă” (vezi Roisman, et al., 2002). Descoperirile lor au fost remarcabile. În retrospectivă, siguranţa dobândită era evaluată folosindu-se aceleaşi criterii de cercetare ca în studiile precedente (coerenţă asociată cu prezenţa detaliilor negative în amintiri), constatându-se din nou că este asociată cu o incidenţă crescută a simptomelor depresive. Acum, cercetătorii aveau la dispoziţie datele provenite din observaţiile anterioare, descoperind că, în prima copilărie, membrii acestui grup au avut parte de o îngrijire maternă atentă! Cu toate acestea, la mamele lor incidenţa simptomelor de depresie era mult mai mare.

Apoi cercetătorii au explorat siguranţa dobândită în perspectivă, definită prin acei indivizi care, în prima copilărie, au avut nesiguranţă în ataşament, dar care, la vârsta de nouăsprezece ani, au dat un AAI coerent. Aceşti indivizi au certificat „siguranţa dobândită, în perspectivă”. Dar descoperirea cu adevărat remarcabilă a fost că grupul celor cu „siguranţă dobândită, în perspectivă” se suprapune în mică măsură peste grupul celor cu „siguranţă dobândită, în retrospectivă”! Aceste descoperiri

trebuie să fie confirmate de studii ulterioare, dar este vorba despre o observaţie iniţială foarte importantă, care ne aminteşte de importanţa AAI ca evaluare narativă, nu ca o consemnare exactă a trecutului. Având în vedere că investigatorii nu pornesc de la premisa că AAI este o relatare exactă a trecutului, această descoperire confirmă concepţia fundamentală potrivit căreia coerenţa adultului în relatarea poveştii sale este cel mai sigur factor de predicţie a siguranţei ataşamentului unui copil faţă de acel adult. Siguranţa adultului – continuă sau dobândită – se măsoară în coerenţa naraţiunii, care este o caracteristică direct asociată cu siguranţa ataşamentului unui copil.

Cercetătorii identifică o serie de aspecte care pot explica de ce indivizii cu siguranţă dobândită în retrospectivă şi cei cu siguranţă dobândită în perspectivă din cadrul acestui studiu au fost clasificaţi în grupuri diferite. Limitele oricărui studiu reprezintă un element crucial pentru interpretarea semnificaţiei descoperirilor sale, iar Sroufe şi colegii atenţionează că studiul lor cuprinde date despre interacţiunea mamă-copil, nu şi evaluări ale taţilor. De asemenea, studiul lor nu include date provenite din observaţii pentru perioada aferentă vârstei de patru-doisprezece ani, una dintre perioadele pe care se concentrează întrebările din cadrul AAI. Este posibil, spun cercetătorii, ca indivizii cu siguranţă dobândită în retrospectivă să descrie evenimente negative, deoarece acestea au existat efectiv, dar nu au fost înregistrate ca atare în cadrul inevitabil limitat al observaţiilor din acest studiu.

S-a explorat şi ipoteza ca starea psihică depresivă a acestor indivizi să evidenţieze firesc elementele negative. Acest proces, posibil întărit, dacă nu chiar iniţiat, de factori genetici sau experienţiali care se află în legătură cu incidenţa crescută documentată a depresiei la mamele acestor indivizi, ar explica o descriere negativă în cadrul AAI, chiar dacă, în primii ani de viaţă ai copilului, s-a constatat un grad sporit de sensibilitate la mamă.

Cercetătorii propun şi un alt mod de a privi problema, anume că, în ciuda stării depresive, mamele au fost capabile să asigure o îngrijire atentă ce a oferit o formă de rezilienţă ce a permis copiilor lor să dezvolte un ataşament sigur, observat în primele luni de viaţă şi apoi demonstrat printr-un AAI coerent la vârsta de 19 ani.

Chiar dacă aceşti tineri adulţi nu au copii încă, ne putem face o idee asupra relaţiilor lor interpersonale evaluând calitatea relaţiilor lor de cuplu. În cazul celor cu siguranţă dobândită continuă (siguranţă atestată în primii anii de viaţă şi un AAI coerent), siguranţă dobândită în perspectivă (nesiguranţă atestată în primii ani de viaţă şi un AAI coerent) şi al celor cu siguranţă dobândită în retrospectivă (AAI coerent, dar descrieri negative ale trecutului), evaluarea relaţiei de cuplu a revelat o relaţionare sensibilă şi aliniată. Capacitatea de comunicare conjugată atestată în relaţiile adult-adult poate fi constatată la aceşti indivizi şi în viitor, când ajung să aibă proprii lor copii.

De ce nu au cei cu siguranţă dobândită în perspectivă detalii negative legate de trecut care i-ar face să îndeplinească aceleaşi criterii ca grupul iniţial al celor cu siguranţă dobândită, definită acum drept siguranţă dobândită în retrospectivă? Aplicarea altor criterii ar produce oare alte zone de convergenţă între cele două grupuri? Acordat la o vârstă mai matură, AAI ar oferi oare comentarii mai chibzuite decât cele ale unor tineri de nouăsprezece ani care ar putea să nu fie dispuşi să-şi recunoască dependenţa şi vulnerabilitatea faţă de părinţi? Este un adolescent predispus la depresie mai înclinat să se plângă de părinţii lui? Este limpede că aceste posibilităţi vor influenţa rezultatul acestei analize.

Dacă acceptăm aceste descoperiri fără a le pune sub semnul întrebării, cercetătorii care au participat la acest studiu ne sugerează că poate nici n-ar trebui să folosim termenul de „dobândit” în cazul grupului retrospectiv, deoarece el pare să fi avut parte de ataşament sigur în

prima copilărie. Cu toate acestea, au avut perioade dificile ulterior în copilărie. O descoperire importantă ce poate fi utilă în evaluarea semnificaţiei acestor descoperiri este că indivizii cu siguranţă dobândită în perspectivă nu au o incidenţă crescută a simptomelor de depresie. Depresia poate produce o predispoziţie spre rememorarea mai mult a aspectelor negative, ceea ce poate explica descoperirile legate de grupul retrospectiv. Este posibil ca, pe măsură ce indivizii cu siguranţă dobândită în perspectivă treceau de la o relaţie de nesiguranţă cu mamele lor spre siguranţă ca tineri adulţi în cadrul noilor relaţii ce erau pe cale să se înfiripeze în viaţa lor, naraţiunile lor să devină coerente deoarece ei au reuşit să depăşească experienţele mai puţin benefice, iar amintirile lor autobiografice sunt acum mai „în prezent”, fără a mai fi preocupaţi în mod deosebit, mai ales la vârsta de nouăsprezece ani, de impactul evenimentelor din trecut asupra vieţii lor prezente.

O descoperire din cercetările legate de memorie poate fi utilă aici. Studiile asupra memoriei autobiografice au reliefat existenţa a două procese semnificative: recenţa şi reminiscenţa. Recenţa este modalitatea în care ne amintim evenimente petrecute în trecutul apropiat. Reminiscenţa este procesul, ce pare să înceapă în jurul vârstei de 30 de ani, în care avem tendinţa să ne amintim de tinereţea noastră, mai degrabă decât evenimentele recente. Nu cumva AAI, aplicat, de regulă, adulţilor ce au depăşit vârsta adolescenţei, este mai influenţat de reminiscenţă, fiind evaluaţi părinţi aflaţi în plină maturitate? în cadrul studiului pe termen lung, vor concorda interviurile luate în anii adolescenţei cu cele de după 20 şi 30 de ani, când aceşti indivizi vor deveni ei înşişi părinţi? Va trebui să aşteptăm asemenea studii despre investigaţia prezentă şi alte investigaţii pe termen lung în anii ce urmează.

O chestiune generală legată de continuitatea siguranţei în primele luni de viaţă (evaluată cu ajutorul procedurii „situaţie necunoscută”) şi a siguranţei la

maturitate (determinată prin coerenţa narativă a AAI) este relevantă pentru înţelegerea proceselor de schimbare. Când relaţiile rămân constante, există o strânsă corelaţie între tipul ataşamentului din copilărie şi cel de la maturitate. Siguranţa în copilărie tinde să se asocieze cu siguranţa de la maturitate; nesiguranţa din copilărie este asociată cu nesiguranţa de la maturitate. Cu toate acestea, dacă situaţiile se modifică în cadrul relaţiei, precum în caz de pierdere, abuz sau modificare a gradului de atenţie a îngrijirii, siguranţa bebeluşului poate sfârşi ca nesiguranţă a adultului. De asemenea, bebeluşii nesiguri pot ajunge adulţi siguri (aceştia sunt cei cu siguranţă dobândită în perspectivă). Chiar dacă ştiinţa nu ne poate spune exact cum anume poate un individ dat să treacă la statutul de siguranţă în condiţii non-clinice normale, numeroşi cercetători bănuiesc că asta presupune o relaţie atentă, afectuoasă, plină de grijă cu o altă persoană din viaţa acelui individ. Asemenea legături pozitive pot servi ca o sursă de rezistenţă şi pot ajuta oamenii să traverseze perioade dificile.

În încheiere, este important să menţionăm încă ceva. Mary Ainsworth a efectuat o evaluare a AAI care a demonstrat că, în sine, relatarea unor amintiri legate de traumă şi pierderi nu prevesteşte un deznodământ negativ pentru copiii respectivului părinte. Detectarea derutei şi destructurării în AAI în timpul discuţiilor despre traume şi pierderi, ducând la clasificarea de „nerezolvat”, a fost cel mai solid factor de predicţie a ataşamentului dezorganizat. Şi aici, este subliniat aspectul cu adevărat important al AAI – anume, că nu contează atât ceea ce s-a întâmplat unui individ, cât modul în care persoana a reuşit să proceseze acele evenimente. A avea o legătură pozitivă cu o altă persoană poate facilita înţelegerea experienţelor dificile de acasă. Indiferent dacă o persoană a avut parte de îngrijire neatentă, un îngrijitor depresiv, dar atent, sau experienţe traumatice sau pierderi, aspectul cel mai important este modul în care părinţii au reuşit să îşi înţeleagă vieţile.

„Atitudini mentale privind ataşamentul[1] la adulţi în cercetările legate de ataşament se foloseşte sintagma „atitudine mentală privind ataşamentul” pentru a descrie clasificarea unui adult. Înţelegerea anumitor caracteristici ale acestui aspect al funcţionării minţii noastre se poate dovedi utilă.

Conceptul de atitudine mentală indică faptul că există un proces prin intermediul căruia minţile noastre structurează o poziţie, un mod de abordare, sau o dispoziţie mentală care serveşte ca filtru pentru percepţiile noastre, ne direcţionează reacţiile emoţionale şi ne influenţează direct comportamentele. Un asemenea proces structurant impregnat cu o anume temă este caracteristic pentru orice atitudine mentală generală şi modelele sale mentale; cele specifice ataşamentului pot fi foarte tenace şi rezistente.

Din punctul de vedere al creierului, putem spune că un asemenea proces mental este „întipărit” în Tiparele de transmitere a impulsurilor neuronale în care experienţele trecute şi adaptările care au fost generate ca răspuns faţă de ele creează conexiuni între sinapse care sunt reţinute în memorie. În cazul ataşamentului, modelul se suprapune cu o formă a memoriei implicite: este încrustată de timpuriu în vieţile noastre, este activată fără a exista sentimentul că ne reamintim ceva şi ne influenţează direct percepţiile, emoţiile, comportamentele şi senzaţiile corporale. Modelele mentale inerente într-un asemenea proces de învăţare sunt în centrul a ceea ce John Bowlby numea „modelele interioare de funcţionare” ale ataşamentului.

Transformarea ataşamentului ar implica modificări în aceste atitudini mentale. Ca în orice schimbare, învăţarea presupune dezvăţarea vechilor tipare, simultan cu crearea

1 Deși este posibil să fi avut mai multe persoane de care ne-am atașat în viețile noastre, evaluarea efectuată în urma IAA ne dă numai clasificarea unei singure atitudini mentale. Asta deoarece, în timpul adolescenței, noi amalgamăm experiențele noastreîntr-o singură clasificare-foarte probabil influențată de atașamentul față de persoana inițială de care ne-am atașat.

condiţiilor şi experienţelor care încurajează învăţarea unor noi abordări. Creierul poate modifica conexiunile dintre sinapse odată cu învăţarea care însoţeşte noile experienţe. De asemenea, creierul poate dezvolta neuroni noi, în special în regiunile integratoare care pot fi cruciale pentru modul în care o atitudine mentală organizează asemenea procese cu largă difuzare. Putem presupune, aşadar, că o nouă înţelegere de sine (ea însăşi bazată pe noi niveluri de integrare neuronală), împreună cu experienţe interpersonale noi care încurajează o nouă formă de comunicare şi conectare pot fuziona pentru a permite atitudinii mentale a cuiva cu privire la ataşament să evolueze către siguranţă la maturitate. Deschiderea la schimbare poate necesita o combinaţie între o nouă înţelegere de sine şi disponibilitatea de a încerca noi moduri de abordare a relaţiilor cu ceilalţi.

Emoţie, memorie şi ataşament

IAA demonstrează că indivizii clasificaţi ca având o atitudine mentală „dezangajantă" cu privire la ataşament dezvăluie detalii puţine despre experienţele lor familiale din prima copilărie, ceea ce ridică anumite aspecte şocante legate de emoţie, memorie şi experienţele legate de relaţiile de ataşament. Răspunzând la întrebările din setul IAA, aceşti adulţi afirmă în mod repetat că nu-şi amintesc experienţele din copilărie. Cercetări ulterioare efectuate de van Ijzendoorn şi colegii săi au încercat să descopere posibile probleme cognitive, precum deficite de memorie sau dificultăţi intelectuale, care pot fi la originea acestui lapsus de memorie. Aceste studii nu au descoperit probleme de memorie sau de inteligenţă generalizate. Capacitatea de a-şi aminti alte aspecte din experienţa primilor ani de viaţă, precum rememorarea efectivă a unor emisiuni de televiziune populare la vremea respectivă, a rămas intactă. Inteligenţa oamenilor din grupul cu ataşament „dezangajant" era normal distribuită, ca şi în celelalte grupuri.

Aceşti cercetători ai ataşamentului au căutat, de

asemenea, indicii ale unor cauze genetice ale concluziilor IAA, inclusiv variaţiile despre care s-a demonstrat că au o bază genetică prin cercetări asupra unor gemeni identici crescuţi separat. Nu s-au găsit asemenea indicii. Variaţiile care au o oarecare componentă genetică, precum inteligenţa, anumite caracteristici de personalitate, preferinţe şi aversiuni ce ţin de stilul de viaţă s-a constatat că nu au nicio legătură cu rezultatele IAA. Aceste concluzii sprijină ipoteza că ataşamentul este determinat în principal de experienţele de relaţie, nu de moştenirea genetică.

De ce adulţii cu o atitudine mentală „dezangajantă” au asemenea memorie deficitară în privinţa propriilor vieţi de familie, nu doar pentru perioada firească a amneziei infantile dar, de asemenea, implicând, se pare, amintirea anumitor detalii ale experienţei trăite în copilărie? Deşii cercetătorii nu pot fi siguri că aceşti indivizi nu fac decât să nu spună ceea ce îşi amintesc de fapt, constatăm clinic că acest lapsus de memorie pare să reflecte incapacitatea de a recupera memoria. În general, această recuperare deficitară se poate datora accesului blocat către memoria stocată sau lipsei encodării. Nu ştim sigur de ce întâlnim acest tipar. Totuşi, ştim din cercetările efectuate asupra memoriei, emoţiei şi creierului că acest tipar de ataşament poate fi explicat printr-un proces ce ţine de experienţă. Studiile asupra emoţiei şi proceselor de memorie au demonstrat că stimularea emoţională nu poate fi pusă în legătură cu un nivel scăzut al proceselor de encodare, depozitare şi recuperare ulterioară în domeniul memoriei explicite: o stimulare emoţională excesivă poate prejudicia encodarea în domeniul memoriei explicite, blocând astfel stocarea şi recuperarea ulterioară; un nivel optim de stimulare facilitează procesele memoriei, astfel încât să crească probabilitatea unei recuperări ulterioare.

Ce este stimularea emoţională optimă? Din punctul de vedere al unei echilibrări efective a emoţiilor, ea este o stare în care centrii de analiză ai creierului, dintre care

mulţi sunt situaţi în circuitele limbice, precum amigdala şi regiunile orbito-frontale, devin activi într-o măsură care stimulează funcţionarea şi elasticitatea neuronală. O funcţionare neuronală optimă înseamnă că aceste zone de convergenţă maximizează integrarea circuitelor importante în procesarea informaţiilor în momentul experienţei. Creşterea elasticităţii neuronale înseamnă că neuromodulatorii secretaţi de aceste circuite limbice facilitează crearea unor noi conexiuni între sinapse. De exemplu, hipocampul poate fi un esenţial „cartograf cognitiv”, deoarece el integrează datele provenite de la o gamă largă de zone neuronale într-un întreg cognitiv. O neuromodulare optimă ar facilita un asemenea proces de integrare a memoriei.

Circuitele neuromodulare stimulează crearea de noi conexiuni între sinapse. Prin secreţia unor substanţe chimice neuroactive care facilitează transmiterea impulsurilor neuronale şi activarea genelor care va duce la producerea unor proteine necesare pentru formarea de sinapse noi, circuitele neuromodulare stimulează procesul de învăţare. S-a avansat ipoteza că experienţele optime din punct de vedere emoţional pot să presupună implicarea acestor circuite neuromodulatorii în encodarea memoriei cu o mai mare probabilitate de a fi recuperată în viitor. „Puterea de stocare” a acestor unităţi ale memoriei, aceste reprezentări depozitate ale experienţei, este mai mare când circuitele emoţionale sunt activate într-un mod optim.

Unul dintre cele mai importante aspecte ale memoriei implică uitarea. Dacă am fi bombardaţi cu amintiri ale majorităţii experienţelor noastre, ne-am „pierde minţile”. Pentru sănătatea psihicului nostru, este necesară o uitare selectivă a celor mai multe dintre experienţele noastre, iar mintea poate să dispună de un proces automat prin care experienţele fără implicaţii emoţionale nu sunt foarte puternic encodate şi, ulterior, nu sunt uşor recuperate în amănunt.

În privinţa experienţelor legate de ataşament şi a

categoriei cu atitudine „dezangajantă”, se avansează ipoteza că viaţa de familie lipsită de implicare emoţională a acestor indivizi în copilărie nu a permis sedimentarea unor detalii uşor de recuperat despre experienţele lor familiale din copilărie. Poate exista o cunoaştere obiectivă – legată de emisiuni TV, evenimente sportive şi amănunte concrete despre evenimente familiale – dar puţine amintiri autobiografice. O caracteristică singulară a memoriei explicite autobiografice este că aceasta are o percepţie a sinelui şi a timpului. Ea pare să fie mediată de un alt set de circuite, cele aflate cu precădere în emisfera cerebrală dreaptă, decât memoria explicită, semantic/obiectivă din emisfera cerebrală stângă. În acest mod, insistenţa asupra lipsei amintirilor, mijlocită de faptul de a fi fost crescut într-un deşert emoţional, duce la subdezvoltarea procesului de cunoaştere autobiografică (autonoesis), specific emisferei drepte.

După cum au demonstrat Endel Tulvig şi colegii săi din Toronto, conştiinţa autonoetică – conştiinţa cunoaşterii de sine – este mijlocită de regiunile prefrontale, în special de cortexul orbito-frontal drept pentru memoria autobiografică. Tulvig consideră că acest proces specific emisferei drepte permite crearea stării mentale de cunoaştere de sine şi a călătoriei mentale în timp, care leagă trecutul, prezentul şi viitorul. Extrapolarea acestor idei către studiul ataşamentului sugerează că experienţa unei asemenea experienţe de înţelegere de sine poate fi creată iniţial de experienţele vieţii de familie, dar, apoi, se poate consolida prin modalităţile în care cunoaşterea de sine formează în profunzime relaţiile interpersonale de mai târziu. Este posibil ca oamenii capabili de o înţelegere de sine empatică au cum să îndrepte acea empatie asupra propriului copil.

După cum sugerează cercetările legate de ataşament, copiii intră cu profesorii lor în interacţiuni interpersonale similare cu cele pe care le-au experimentat cu părinţii lor. Aşa cum am spus, studiile asupra ataşamentului confirmă

ideea că ataşamentul este un produs al experienţei şi nu o caracteristică înnăscută a copilului. Aceste două descoperiri confirmă ideea că tiparele repetate în afara casei demonstrează cum o adaptare adoptată de copil ca răspuns la un mediu familial este dusă de el/ea mai departe, pe măsură ce intră în relaţii cu lumea. Răspunsuri ulterioare primite din partea altora pot consolida aceste adaptări, perpetuând procesul de adaptare iniţial şi fixând mai puternic acel fel de a fi în lume.

Dacă dezvoltarea mecanismelor neuronale necesare pentru înţelegerea de sine este limitată, capacitatea de a avea o viaţă interioară bogată şi de a relaţiona cu vieţile interioare ale altora poate fi, de asemenea, foarte limitată. Această limitare poate fi o adaptare utilă pentru a minimaliza vulnerabilitatea individului la stres emoţional şi dezamăgiri. Acestea sunt, cu precădere, procese specifice emisferei drepte care pot fi efectiv oprite din punct de vedere funcţional. Pentru aceşti indivizi, trecerea către siguranţă implică probabil activarea sau dezvoltarea acestor mecanisme cerebrale aproape nefolosite. La aceşti indivizi, trebuie încurajate acele experienţe care permit accesul la diferitele dimensiuni ale funcţiunilor proprii emisferei drepte, inclusiv comunicarea nonverbală, conştiinţa corpului, înţelegerea stărilor afective la sine însuşi şi la alţii, amintirile autobiografice, şi concertarea şi coordonarea cu stările sufleteşti ale altora. Asigurarea unui mediu care să încurajeze activarea treptată a acestor procese emoţionale şi interpersonale poate ajuta individul să îngăduie exprimarea vulnerabilităţii şi intimităţii cu cei în care are încredere. O asemenea învăţare pe calea experienţei directe poate facilita transformarea atitudinii mentale a individului către un ataşament în siguranţă.

CAPITOLUL VII

CUM NE PĂSTRĂM INTEGRITATEA ŞI CUM NE-O PIERDEM: CALEA SUPERIOARĂ ŞI CEA INFERIOARĂ

Introducere

Cei mai mulţi părinţi îşi iubesc copiii şi doresc să le ofere o copilărie fericită, dar ei se pot confrunta cu dinamica extrem de complexă a relaţiei părinte-copil. „Nu vreau să ţip şi să-mi sperii copiii, doar că ei mă calcă pe nervi şi mă înfurii atât de rău că nu mă mai pot abţine”, poate să spună părintele. Părinţii sunt surprinşi de propriul lor comportament când reacţionează mai aspru faţă de propriii copii decât şi-au imaginat vreodată că ar putea-o face. Uneori, putem fi stăpâniţi de emoţii. Când relaţia părinte-copil declanşează problemele nerezolvate ale părintelui, este timpul să reflectăm pentru a afla ce proces interior poate crea ruptura exterioară. Părinţii au ocazia să se vindece şi să nu mai fie stăpâniţi de emoţiile din trecut care le tulbură experienţa cu propriii lor copii în prezent.

Când ne simţim stresaţi sau ne găsim în situaţii care activează probleme nerezolvate din trecut, mintea ni se poate bloca şi devenim inflexibili. Această inflexibilitate poate fi un indiciu că intrăm într-o altă stare mentală care ne prejudiciază direct capacitatea de a gândi limpede şi a menţine conectarea afectivă cu propriul copil. Este ceea ce numim mod de procesare inferior. Când ne aflăm în acest mod de procesare, pe care-l vom numi calea inferioară, putem fi copleşiţi de sentimente de frică, tristeţe sau furie. Aceste emoţii intense ne pot face să avem reacţii impulsive în loc de răspunsuri bine chibzuite. Când reacţiile emoţionale iau locul prezenţei conştiente, ne aflăm pe calea inferioară şi este foarte puţin probabil că ne vom putea menţine o comunicare şi o legătură benefică cu propriul copil.

În starea de spirit specifică pentru calea inferioară suntem prizonierii unui ciclu repetitiv care sfârşeşte prin a ne nemulţumi şi pe noi şi pe copiii noştri. Faptul de a avea probleme nerezolvate şi reziduale ne face vulnerabili în faţa căii inferioare, mai ales în condiţii stresante. Dacă aveţi probleme cu despărţirile, timpul de pregătire pentru culcare poate deveni un câmp de bătălie nocturn. Deşi

puteţi începe bine, cu obişnuinţa de a citi poveşti la culcare, de a vorbi despre cum şi-a petrecut ziua copilul dvs., de a vă îmbrăţişa şi săruta copilul înainte de a-l înveli şi a-l pregăti de culcare, în momentul când plecaţi din cameră, copilul vă strigă să vă întoarceţi sau iese din pat şi vine după dvs. Dacă faptul de a vă lăsa copilul singur vă trezeşte sentimente ambivalenţe, vă poate fi greu să stabiliţi limite. Refuzul copilului de a merge la culcare poate declanşa în dvs. un răspuns de tip inferior, dacă eforturile dvs. repetate de a vă linişti copilul nu dau roade.

Dacă devii furios şi ţipi sau te porţi agresiv, atât dvs., cât şi copilul dvs. veţi fi extenuaţi, iar separarea va deveni şi mai dificilă. După un conflict ce poate dura ore, atât dvs., cât şi copilul dvs. veţi sfârşi prin a fi nefericiţi şi deconectaţi de relaţie. Când un părinte este furios pe copilul său, copilul poate avea dificultăţi să accepte separarea şi să adoarmă.

Niciun părinte nu se poate simţi bine în pielea lui sau în legătură cu ce le-a făcut propriilor copii în această stare de spirit inferioară. Şi, totuşi, când părinţii nu au reflectat asupra propriilor experienţe, ei se pot întoarce în repetate rânduri pe această cale inferioară. Motivul poate consta, parţial, în faptul că, în clipa când ne aflăm efectiv în această stare inferioară, este dificil să revenim într-un mod superior de procesare. Reflecţia asupra originilor problemelor noastre poate spori înţelegerea de sine şi creează o rezilienţă care poate minimiza intrarea noastră pe calea inferioară.

Modul superior de procesare foloseşte o parte a creierului numită cortex prefrontal, care este localizată în faţa părţii de sus a creierului; din această cauză îl vom numi calea superioară. Când procesarea se produce pe calea superioară, suntem capabili să angajăm procesele raţionale, de gândire reflexivă, ale creierului, ceea ce susţine abilitatea noastră de a reflecta asupra posibilităţilor şi asupra modului în care vom acţiona şi a consecinţelor lui. Calea superioară ne permite să facem

opţiuni flexibile care ne susţin valorile în privinţa creşterii propriilor copii. Asta nu înseamnă că nu vor mai fi conflicte sau că copiii noştri nu vor fi niciodată indispuşi sau nefericiţi. Înseamnă că putem alege cum să răspundem la comportamentul lor. Dacă pornim pe calea superioară, ni se oferă ocazia să fim reflexivi şi voluntari în comunicarea noastră şi să alegem acţiuni ce încurajează o relaţie sănătoasă şi tandră cu propriii noştri copii.

Calea inferioară

Tocmai calea inferioară este cea care pune la încercare abilitatea noastră de a fi un bun părinte. Problemele nerezolvate ale unui părinte îi pot dezorganiza atât mintea, cât şi acţiunile, ceea ce îl poate face să aibă răspunsuri de o mare intensitate emoţională şi impredictibile în interacţiunile cu propriul copil. Neintenţionat, el se poate comporta în modalităţi care sunt înspăimântătoare şi derutante pentru copil.

Tabelul 9. Forme de procesare

Modul superior sau calea superioară

O formă de procesare a informaţiilor ce implică procesele superioare mentale de gândire raţională şi reflexivă. Procesarea specifică pentru calea superioară permite apariţia prezenţei conştiente, a flexibilităţii în răspunsurile noastre şi a conştiinţei de sine integratoare. Calea superioară angajează cortexul prefrontal în procesele sale.

Modul inferior sau calea inferioară

Modul inferior de procesare presupune blocarea proceselor mentale superioare şi lasă individul într-o stare de emotivitate intensă, cu reacţii impulsive, răspunsuri rigide şi repetitive, care nu implică autoreflecţie şi nu ţine cont de punctul de vedere al celuilalt. Când ne aflăm pe calea inferioară, angajarea cortexului prefrontal este blocată.

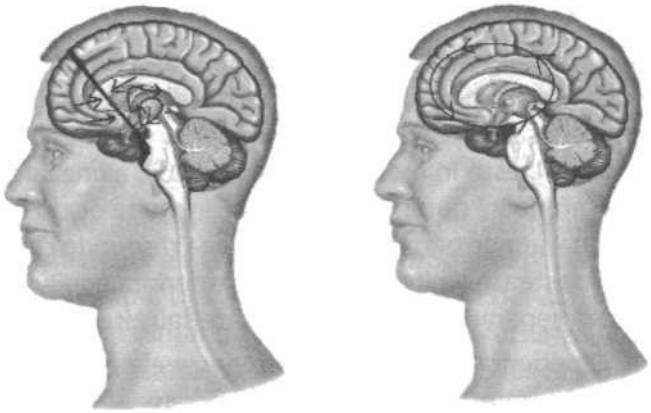
Imaginaţi-vă că sunteţi un băiat în vârstă de trei ani şi jumătate. Te bucuri de o ieşire în parc cu mama care se joacă cu tine, încântată de faptul că explorezi dotările

terenului de joacă. Te simţi iubit şi preţuit. Ea îţi spune că e timpul să plecaţi chiar când tu urci pe scara toboganului. Una dintre prietenele mamei tale trece pe acolo şi ele încep să discute. După încă două, trei alunecări pe tobogan, mama ta încă discută, iar tu te îndrepţi spre *jungle gym* şi reuşeşti să ajungi în vârf de unde, plin de mândrie, îi faci cu mâna mamei tale. Ea se uită la tine, apoi la ceas, devenind brusc furioasă deoarece a întârziat la o întâlnire. Ea ţipă la tine: „coboară chiar în clipa asta”. Ea te ameninţă cu degetul şi faţa ei este foarte nervoasă, iar tu te întrebi ce s-a întâmplat cu mama căreia îi făcea plăcere să fie cu tine cu puţin înainte. Nedorind să intri în contact cu o „mamă nervoasă”, cobori de pe stâlp şi te ascunzi în tunelul prin care se merge târâş. Mama ta se întinde după tine şi te trage de braţ, smucindu-te cu putere şi rănindu-te. Vocea şi expresiile ei faciale au trecut de la nervozitate la furie, continuând să te dojenească pentru că eşti un „băiat aşa de rău” şi nu asculţi. Tu începi să plângi şi încerci să o împingi de lângă tine. Furia ei creşte pe măsură ce continuă să ţipe la tine pentru că dai în ea. Te trage afară din tunel şi, neţinând cont de lacrimile tale, se grăbeşte la maşină, încă ţipând la tine.

Figura 4

Modul superior sau calea superioară de procesare: funcționare integrată

Modul inferior sau calea inferioară neintegrată de procesare



Reacţia promptă a acestei mame nu a fost o reacţie la comportamentul copilului ei, ci a provenit din propriile ei probleme. Faptul de a fi observat că a întârziat la întâlnirea pe care o avea a activat, probabil, o problemă mai veche, aceea de a nu fi capabilă să-şi stabilească graniţe. Este posibil ca, pe vremea când respectiva mamă era copil, propria ei mamă să nu fi fost capabilă să-i satisfacă nevoile suficient de bine. În loc să primească sprijin emoţional, ea era cea care se îngrijea de nevoile mamei ei, abandonându-şi propriile nevoi. Acum, reacţia ei s-a declanşat instantaneu când copilul ei nu-i satisfăcea nevoia de a fi punctuală la întâlnire. Când părinţii au chestiuni nerezolvate, ei se pot comporta în moduri care sunt înspăimântătoare şi derutante pentru copiii lor. Există exemple cu mult mai înspăimântătoare decât acesta, dar până şi faţa unui părinte care se înfurie brusc poate fi foarte derutantă pentru un copil mic. Un părinte care este sursă de panică pune copilul într-o situaţie conflictuală, iar copilul nu poate să înţeleagă comportamentul părintelui. Un copil este confruntat atunci cu un paradox stresant pe

care nu îl poate rezolva: părintele spre care copilul se îndreaptă pentru a găsi alinare este acum sursa fricii. Copilul este blocat emoţional şi derutat şi, de obicei, comportamentul lui se degradează.

Condiţiile care suscită asemenea reacţii inferioare la un părinte pot fi similare cu situaţii din diverse relaţii interpersonale sau experienţe traumatice din trecutul părintelui. Un părinte este în mod special vulnerabil, alunecarea pe calea inferioară putând fi declanşată în multe ocazii cotidiene din viaţa de părinte, când el sau ea răspunde copilului care îi testează limitele, când alină suferinţa copilului, negociază separarea dinainte de culcare sau alte separări.

Experienţa căii inferioare are patru elemente: un declanşator, tranziţia, absorbţia şi recuperarea. Declanşatorul iniţiază activarea problemelor noastre reziduale sau nerezolvate. Tranziţia este sentimentul de a fi la limită, chiar înainte de a intra complet pe calea inferioară; ea poate fi rapidă sau treptată. Absorbţia pe calea inferioară poate fi plină de emoţii intense, inclusiv frustrarea şi chiar sentimentul de necontrolat că eşti blocat şi râu poţi ieşi de pe calea inferioară. Această stare proprie modului inferior blochează procesarea mai flexibilă a părţilor superioare ale creierului, necesară pentru comunicarea empatică, astfel că găsirea modalităţilor de revenire de pe calea inferioară este un test important în menţinerea unor relaţii sănătoase cu propriii copii.

Tabelul 10. Elementele caii inferioare

Declanşatorii: evenimente interioare sau exterioare care activează procesul specific căii inferioare.

Tranziţia: trecerea de la modul integrat, superior de procesare spre abisul căii inferioare.

Imersiunea: faptul de a fi pe calea inferioară. Procesele căii superioare, autoreflecţia, alinierea şi *mindsightul* sunt suspendate.

Revenirea: procesul de reactivare a proceselor integratoare ale căii superioare. Perioada necesară

revenirii poate prezenta un grad mare de risc de a reintra pe calea inferioară.

Comportamentele frecvente şi neconştientizate proprii căii inferioare ale unui părinte pot produce imediat frică şi derută la copil. Deseori, şi părintele este derutat când resimte conflict interior, ambivalenţă şi intruziunea unor amintiri cu încărcătură emoţională care provoacă schimbări bruşte în starea sa de spirit. Uneori, părintele poate fi rupt total de interacţiunea cu propriul copil, ajungând să fie absorbit în propriile sale procese interioare, ca răspuns la stres, şi îi poate fi greu să facă faţă propriilor sale emoţii şi celor ale copilului său. Când un părinte se află pe calea de procesare inferioară, el nu poate să răspundă copilului său într-o manieră eficientă. Dacă un părinte conştientizează starea sa de furie intensă şi comportamentul agresiv, cel mai bun lucru pe care poate să-l facă este de a opri interacţiunea cu propriul copil. Până când părintele se calmează, este probabil ca situaţia să se înrăutăţească. Cel mai probabil, părintele va avea un comportament tot mai necontrolat, iar copilul va fi tot mai speriat.

Blocat pe calea inferioară

Dan a lucrat în cabinetul său cu o familie unde tatăl avea schimbări bruşte între stări de spirit complet diferite, schimbări care surveneau adesea când se simţea respins. Acestea se declanşau mai ales când fiica lui nu-i făcea pe plac. Tatăl relata că simţea o „stare de mânie”, de parcă „ceva era gata să plesnească”. Simţea cum braţele încep să-i tremure şi o presiune în cap, ca şi cum era pe punctul de a exploda. Spunea că se simţea de parcă ar fi înnebunit, de parcă ar fi intrat într-un tunel, retrăgându-se din lume şi îndepărtându-se de oamenii din jurul său. În acest moment era deja intrat pe calea inferioară şi nu mai putea opri procesul. Ştia că fata lui furioasă era schimonosită şi muşchii corpului său erau tensionaţi. Uneori, el urla furios la fiica lui. Alteori, era stăpânit de o furie pe care nu o putea controla şi o strângea foarte tare de braţ sau o

lovea.

Tatăl se simţea ruşinat de aceste izbucniri şi încerca să nege alunecările bruşte şi repetate către această stare înspăimântătoare şi plină de furie. Ruşinea pe care o resimţea îl împiedica să se angajeze într-un proces de reparaţie cu fiica lui după asemenea interacţiuni înspăimântătoare. Aceste rupturi repetate fără remediere i-au creat fiicei lui imaginea unei relaţii cu tatăl derutante, pe care nu se putea baza. Amintirile ei legate de aceste experienţe înspăimântătoare ar putea ieşi la suprafaţă pe măsură ce creşte, exprimându-se ca nişte schimbări bruşte în propria ei stare de spirit, accese de furie sau imagini ale tatălui ei furios. Ea ar putea avea un sentiment general că atunci când are nevoie de ceva, ceilalţi ar putea să devină nervoşi şi s-o trădeze. Deşi nu aceasta este intenţia tatălui ei, lucrurile respective sunt parte integrantă din ceea ce învaţă ea din experienţele cu el.

De ce tatăl se poartă astfel cu fiica lui pe care o iubeşte cu adevărat?

Când era copil, tatăl a fost supus în mod repetat la izbucnirile propriului său tată alcoolic, care uneori îl fugărea prin casă şi îl bătea. Mama lui era depresivă şi retrasă, fiind incapabilă să-l protejeze, lăsându-l extrem de vulnerabil la comportamentul impredictibil al tatălui său.

Ca adult, tatălui i-a fost greu să fie receptiv când fiica lui insista ca lucrurile să fie cum vrea ea, aşa cum fac deseori copiii. Era normal ca fiica lui să se supere pe el când nu obţinea ceea ce dorea. Aşa fac copiii. Dar el resimţea comportamentul ei provocator ca pe o respingere, iar acest sentiment de a fi respins declanşa o cascadă de modificări bruşte ale stării lui de spirit şi începea să se înfurie. Aşa ajungea pe calea inferioară a procesării.

Cum survine această procesare de tip inferior? Cum anume o problemă nerezolvată creşte riscul de a intra pe calea inferioară? Să parcurgem etapele procesului, pentru a pătrunde în intimitatea acestor importante mecanisme

ale rupturii. Nervozitatea fiicei sale faţă de el inducea o schimbare în starea mentală a tatălui. Această schimbare era de acum asociată cu vederea unei feţe nervoase. Aceste asocieri activează câteva dintre problemele nerezolvate ale tatălui. Semnificaţia emoţională a faptului de a te simţi respins şi amintirile implicite neintegrate din experienţele trecute îi asediază mintea: impulsul de a fugi, imagini mentale ale tatălui său furios sau ale mamei sale depresive, reacţii emoţionale de groază sau ruşine, senzaţii corporale de tensiune sau durere. Aceste asocieri sunt făcute rapid şi pătrund în conştiinţă fără sentimentul că îşi aminteşte ceva. Ca amintiri implicite, ele sunt trăite aici şi acum, ca parte a realităţii prezente, modelând experienţele sale interioare pe calea inferioară.

Percepţia comportamentului avut de fiica lui declanşează automat în tată o cascadă de amintiri implicite. Acest asediu emoţional îi modifică rapid starea de spirit, ceea ce poate duce la o fragmentare în experimentarea fluxului conştiinţei, numită disociere. Indivizii cu traume sau pierderi nerezolvate pot fi cu deosebire vulnerabili la asemenea modificări bruşte şi mai predispuşi să intre pe calea inferioară. Uneori, o asemenea schimbare poate părea ca instalarea unei stări mentale înceţoşate şi îngheţate. Alteori, schimbarea poate duce la instalarea subită a agitaţiei şi furiei explozive.

Tatăl trăia senzaţia că îşi „iese din minţi” şi că „e gata să explodeze”. El era copleşit de amintiri implicite intruzive şi bascula brusc spre starea sufletească din copilărie, în care abunda atât de familiarul sentiment de frică, respingere, furie şi disperare. Sentimentul său de neputinţă şi de ruptură era trăit ca ruşine. El interpreta iritarea fiicei sale ca furie îndreptată împotriva lui şi se simţea umilit. Înainte de a se putea smulge din avalanşa de sentimente, el intra pe calea inferioară şi devenea furios. Această procesare de tip inferior blochează tipul de procesare propriu regiunilor superioare ale creierului. În această stare alterată de disociere, el se comporta într-un

mod – înspăimântător pentru fiica lui – în care nu s-ar fi comportat niciodată în mod intenţionat. El îşi pierdea, literalmente, controlul.

Faptul că, în copilărie, acest tată a intrat în repetate rânduri în aceste stări mentale, le-a permis acestora să devină o parte a personalităţii sale. Această dezorganizare a experienţei sale interioare a modelat direct interacţiunile sale cu fiica lui, care, la rândul ei, experimenta dezorganizarea propriei ei lumi interioare. El era blocat pe calea inferioară.

Găsirea unei ieşiri

Acest tată nu putea înţelege de ce se comporta într-o manieră atât de înspăimântătoare cu fiica sa. Iniţial, în cadrul terapiei, i-a fost dificil să recunoască că aceste interacţiuni cu fiica lui aveau efectiv loc. După ce a ascultat o scurtă explicaţie despre cele două căi de procesare, superioară şi inferioară, a căpătat puterea de a reflecta asupra propriilor sale procese interioare dintr-un punct de vedere mai obiectiv, mai „distant”. Această distanţă i-a dat un sentiment de siguranţă şi a fost capabil să depăşească sentimentele de vină şi ruşine care îl împiedicau anterior să reflecteze asupra problemelor ce s-ar fi putut afla la originea comportamentului aspru şi agresiv la adresa propriului său copil. În acest nou cadru de referinţă, a început terapia de vindecare a trecutului.

În urma acestui travaliu terapeutic a ieşit la suprafaţă povestea despre tatăl lui alcoolic şi violent şi experienţele cu fiica sa. Deşi, cu timpul, povestea a devenit coerentă, ea s-a înfăţişat mai întâi sub forma unor straturi de simţăminte şi imagini derutante şi deseori înspăimântătoare. Înţelegerea modului în care memoria implicită poate să rămână în întregime intactă în condiţiile unor procese explicite deficitare a furnizat un cadru semnificativ care să susţină trecerea lui spre o poveste coerentă. Pentru el, până în acel moment, singura explicaţie era că avea predispoziţia de a-şi pierde minţile într-un acces de furie. Odată cu înţelegerea creierului, a

memoriei şi a stărilor proprii căii inferioare, el a putut vedea că, de fapt, creierul său bloca funcţia esenţială de autoreflecţie. Odată cu înţelegerea manierei în care regiunile prefrontale permit răspunsurile flexibile, în modul superior de procesare, a putut înţelege ce însemna, de fapt, a-şi „pierde minţile” – să fie debranşat de la o parte a creierului său care era capabilă să facă alegeri raţionale, chibzuite şi flexibile, să piardă accesul la o gândire limpede şi să fie cu adevărat blocat.

Cunoscând aceste lucruri, a putut începe să-şi înţeleagă experienţele. Informaţiile sale autobiografice legate de trecut trebuiau să fie asociate cu experienţele din prezent pentru a crea o poveste coerentă din experienţele sale interne şi interpersonale. Povestea sa arătase că acea spaimă făcea parte atât din prezentul său, cât şi din trecutul traumatic.

Rezolvarea traumelor şi pierderilor

Este posibil ca, într-o formă sau alta, experienţele din copilăria noastră să fi conţinut traume şi pierderi. Rezolvarea traumei şi a pierderii necesită înţelegerea căii inferioare şi a legăturii sale cu tiparele unor experienţe din trecut.

Transmiterea unor probleme nerezolvate de la o generaţie la alta produce şi perpetuează suferinţe emoţionale inutile. Dacă propriile noastre probleme rămân nerezolvate, este foarte posibil ca haosul din minţile noastre să creeze haos în minţile copiilor noştri.

Este important să recunoaştem că fiecare dintre noi poate avea probleme reziduale care creează vulnerabilităţi ce nu ies la iveală decât în clipa când creştem sau lucrăm cu copiii. Intrarea noastră pe calea inferioară poate să scoată la lumină problemele noastre reziduale, ca şi traumele şi pierderile noastre nerezolvate. Deşi cei mai mulţi părinţi intră ocazional pe calea inferioară, traumele şi pierderile nerezolvate fac să crească frecvenţa şi intensitatea acestor stări.

Când purtăm de grijă unor copii, este inevitabil ca

problemele noastre reziduale să se activeze în minţile noastre. Chiar dacă nu suntem total absorbiţi în procesarea de tip inferior, în care gândirea raţională este adesea suspendată iar emoţiile intense proliferează şi ne bombardează ca un tsunami, problemele reziduale ne împiedică să gândim clar. Ele ne pot prejudicia percepţiile, ne pot influenţa modul de luare a deciziilor, creând obstacole în calea unei comunicări concertate cu propriii copii.

Repetate şi neremediate, interacţiunile de tip inferior pot prejudicia ABC-ul de bază al ataşamentului. Copiii au nevoie ca noi să ne *aliniem* lor pentru a obţine *echilibrul* care le permite să creeze o minte *coerentă*. Coerenţa este o stare mentală în care lumea interioară poate să se adapteze la lumea mereu schimbătoare a experienţelor exterioare. Coerenţa permite apariţia sentimentului de a fi conectat la sine şi cu ceilalţi. Experienţele căii inferioare, generate adesea de probleme reziduale şi nerezolvate, pot deconecta acele părţi ale creierului părinţilor care permit apariţia unei comunicări aliniate. În acel moment, copiii nu resimt coordonarea şi nu pot progresa pentru a dobândi echilibrul sau coerenţa.

Adesea, problemele nerezolvate implică traume sau pierderi şi pot crea mai multe ravagii interioare şi interpersonale decât problemele reziduale. Cum abordaţi astfel de probleme nerezolvate? Dacă în clipa în care vă gândiţi la pierderi sau traume, descoperiţi că sunteţi derutat şi dezorganizat, poate că este cazul să reflectaţi asupra acelor evenimente şi să analizaţi ce impact au avut asupra vieţii, relaţiilor şi opţiunilor dvs. Porniţi de la premisa că dvs. şi părinţii dvs. aţi făcut tot ce v-a stat în putere în acele împrejurări. În loc de a blama sau judeca, fiţi blând cu dvs. înşi vă. Acordaţi respect senzaţiilor dvs. corporale, emoţiilor şi imaginilor care vă vin în minte. Vindecarea traumelor şi pierderilor nerezolvate necesită timp, răbdare şi sprijin. Dacă resimţi lipsa unei soluţii ca pe un haos care uneori implică emoţii intense, gândire

confuză, capacitate deficitară de a vă exprima în faţa celorlalţi sau izolare socială, un profesionist calificat ar putea să vă ofere sprijinul necesar în procesul de vindecare.

Nimeni nu trece prin viaţă fără a avea parte de pierderi. Doliul interior ca răspuns la pierderea cuiva drag este o experienţă inevitabilă a fiecăruia dintre noi. Doliul interior sănătos este un proces normal. El permite o reorganizare internă a relaţiei noastre cu cel drag după moarte. A continua să ai sentimente sau să te gândeşti la cei dragi care nu mai sunt printre noi poate fi o parte a doliului sănătos.

Cu toate acestea, corpul şi mintea noastră nu sunt făcute să sufere activ pentru totdeauna. Pierderile nerezolvate pot să se exprime ca gânduri şi sentimente intruzive continue legate de cineva drag decedat cu mult timp în urmă. Suferinţa îndelungată sau patologică poate să implice stări de doliu prelungite care nu par să ajungă la o rezolvare. Acesta poate presupune perioade prelungite de izolare socială şi dificultăţi în activităţile cotidiene, datorită naturii intruzive, persistente şi copleşitoare a pierderilor nerezolvate. Dacă autoreflecţia sau participarea la grupuri de sprijin nu ajută la apropierea de o rezolvare, asistenţa unui profesionist se poate dovedi utilă.

Este important să ne amintim că şi copiii răspund prin suferinţă atunci când au parte de pierderi. Faptul de a-ţi ajuta copilul să integreze această suferinţă îl poate ajuta să înţeleagă aceste experienţe, astfel încât ele să nu mai aibă o influenţă perturbatoare asupra vieţii sale. Un copil poate experimenta doliul nu doar pentru moartea cuiva drag, dar şi în multe alte situaţii, care ar putea să nu vă afecteze în acelaşi mod. Pierderea unei persoane care îl îngrijea, o modificare a disponibilităţii părinţilor faţă de el când există un divorţ, sau chiar mutarea într-o casă nouă sunt schimbări foarte semnificative pentru un copil, implicând deseori percepţia unei pierderi. Părintele poate

ajuta un copil să-şi înţeleagă experienţele povestindu-i evenimentele din perspectiva experienţei copilului. Când reformulaţi povestea, aveţi grijă să vă concentraţi asupra sentimentelor copilului, nu asupra celor proprii sau a modului în care aţi dori să simtă copilul dvs.

Când oglindiţi experienţa subiectivă a copiilor, ei pot integra mai bine pierderea. Afirmaţiile reflexive pot fi foarte utile, iată câteva exemple. Dacă aţi fost nevoit să găsiţi o altă bonă pentru copilul dvs. încă mic, îi puteţi spune: „Anna te-a îngrijit de când erai foarte mic. Probabil că nu voiai să plece. Ţi-ai dori să o poţi vedea încă în fiecare zi?” Sau, după un divorţ: „Sunt convinsă că e greu când Mami şi Tati locuiesc în case diferite şi nici măcar nu poţi hotărî unde doreşti să dormi. Ce este cel mai greu pentru tine de când Mami a divorţat?” Sau, când familia se mută într-o locuinţă nouă: „Poate fi dificil să te obişnuieşti să locuieşti într-o casă nouă. Ce-ţi lipseşte cel mai mult din vechea noastră casă?” Copiii au de câştigat enorm când folosim experienţe concrete, precum cărţile şi desenatul, pentru a-i ajuta să-şi proceseze experienţele.

Părintele poate ajuta un copil să înţeleagă experienţele derutante şi înspăimântătoare legate de pierderi. Ceea ce noi am putea considera ca nesemnificativ poate fi foarte important pentru un copil mic. Următoarea poveste este un exemplu despre cum poate să difere experienţa unui copil de cea a părintelui.

Un tată a mers la magazinul de mobilă pentru copii cu fiul său în vârstă de trei ani şi jumătate, pentru a alege o saltea pentru bebeluşul care urma să sosească în curând. Amândoi erau bucuroşi să împărtăşească această experienţă, iar micuţul se simţea ca un băiat mare. Tatăl a dus salteaua afară la maşină, în faţa intrării, crezând că fiul lui se afla lângă el. A pus salteaua în maşină şi s-a întors să-şi ajute fiul să urce pe scaunul maşinii. Pentru câteva clipe, fiul nu şi-a mai văzut tatăl, deoarece salteaua îi acoperea câmpul vizual, şi stătea cu spatele la tatăl său cu lacrimi curgându-i pe obraji. Copilul nu-şi văzuse tatăl

punând salteaua în maşină şi credea că fusese lăsat singur în magazin. Tatăl a liniştit copilul că nu-l va lăsa niciodată singur şi că, de fapt, fusese acolo tot timpul. Când au ajuns acasă, băieţelul i-a spus mamei că tatăl lui „îl lăsase singur la magazin”. Ea a ascultat cu atenţie relatarea evenimentelor şi experienţelor amândurora şi a reluat povestea pentru fiul ei, care era nerăbdător să înţeleagă această experienţă traumatică. După ce i-a spus povestea de câteva ori, copilul părea mai liniştit, iar chestiunea părea să se fi rezolvat. Mama a încheiat cu afirmaţia: „Dacă ai vreodată întrebări despre ce s-a întâmplat, poţi să mă întrebi pe mine”. După amiaza târziu, în timp ce mama şi copilul se jucau împreună, copilul a privit-o şi a întrebat-o: „E adevărat că Taţi m-a lăsat singur la magazin?” El procesa încă sentimentul de abandon, deşi el îşi pierduse tatăl din ochi doar pentru două minute, iar tatăl său nu-l părăsise de fapt niciun moment.

Copiii au nevoie de timp pentru a-şi procesa sentimentele şi a-şi înţelege experienţele. Stresul emoţional al acestui copil din timpul acelor câteva minute a creat o stare de abandon emoţional şi spaimă care a avut un impact puternic asupra minţii sale. Spunând încă o dată povestea, discutând ulterior cu el despre experienţa lui terifiantă şi lăsând deschisă posibilitatea unei comunicări viitoare, părinţii îşi pot ajuta copilul să înţeleagă o experienţă deranjantă.

A pune fragmentele laolaltă

Când evenimentele traumatice nu sunt rezolvate, ele continuă să ne influenţeze viaţa cotidiană. În cazul traumelor nerezolvate, pot exista o multitudine de moduri în care experienţele copleşitoare continuă să vă influenţeze în prezent. De exemplu, când reflectaţi asupra sentimentelor legate de momente când v-aţi simţit ameninţat sau înfricoşat, puteţi resimţi o avalanşă de emoţii sau o înceţoşare a gândirii. Asta poate fi un semn al absenţei unei rezolvări. Absenţa rezolvării se poate manifesta şi prin izolarea memoriei implicite de memoria

explicită. Diferitele elemente ale procesării implicite, inclusiv emoţiile, impulsurile comportamentale, percepţiile şi, probabil, senzaţiile corporale, pot impregna atenţia noastră conştientă fără să vă simţiţi ca şi cum vă amintiţi ceva.

Aceste elemente ale memoriei implicite sunt reactivări ale unei experienţe trecute. Puteţi că avea senzaţia unei experienţe complete şi copleşitoare. Este ceea ce se numeşte *flashback*. Sau se poate să existe doar o intruziune a unor elemente fragmentare aparţinând experienţelor trecute, care nu oferă imaginea unui întreg eveniment. Intruziunea unor fragmente disparate de percepţie (ca nişte imagini fără sunete), senzaţii corporale (durere într-un membru), emoţii intense (frică sau furie), impulsuri comportamentale (precum rămâi nemişcat sau fugi), pot pătrunde în conştiinţa ta. Ele pot să nu-ţi dea sentimentul că sunt amintiri, că reprezintă ceva din trecut, dar ele pot fi, de fapt, elemente ale amintirilor „exclusivimplicite”.

În cazul unei traume nerezolvate, putem experimenta atât amintiri „exclusiv-implicite” şi fragmente ale memoriei explicite care nu au fost structurate într-o poveste de viaţă coerentă. Amintirile explicite dau sentimentul că-ţi aminteşti un eveniment din trecut. Dacă sunt autobiografice, ele vor fi însoţite de un sentiment de sine şi o percepţie a timpului. Putem experimenta această memorie explicită neintegrată ca fărâme şi bucăţi din trecutul nostru care nu se potrivesc într-un tablou narativ mai amplu al vieţilor noastre. Naraţiunile vieţilor noastre se ivesc pe măsură ce procesele noastre explicite integrează gama largă de elemente ale memoriei în povestea vieţilor noastre. Reflecţia asupra acestor elemente ale memoriei este crucială pentru a rezolva aceste fragmente disparate ale traumelor noastre din trecut şi pentru a le integra într-o poveste coerentă de viaţă.

Din moment ce reflecţia este, adesea, suspendată

când intrăm pe calea inferioară, trebuie să facem mai întâi munca de a ne îmbunătăţi abilităţile de revenire după o experienţă pe calea inferioară, înainte de a ne aprofunda înţelegerea de sine.

Odată cu trecerea timpului, posibilitatea unei asemenea reflecţii va creşte în momentele de tranziţie spre calea inferioară şi poate chiar pe calea inferioară. Unii oameni se descriu ca fiind capabili să se observe ca de la distanţă, chiar dacă nu îşi pot schimba comportamentul câtă vreme sunt pe calea inferioară. A fi capabil să dobândeşti această atitudine de observator este un bun început pentru a te elibera de închisoarea pe care o poate reprezenta calea inferioară.

Pe calea inferioară se pot activa răspunsurile noastre instinctuale de supravieţuire (luptă, fugi sau încremeneşte) putându-ne domina comportamentul. Răspunsul corpului poate revela aceste vechi reflexe instinctuale în tiparele automate de răspuns, precum tensionarea muşchilor la mânie, impulsul de a fugi odată cu apariţia fricii sau senzaţia de a fi îngheţat şi imobilizat. Conştientizarea senzaţiilor noastre corporale este primul pas spre înţelegerea experienţei de pe calea inferioară. Un efort conştient de a ne influenţa reacţiile corporale pe calea inferioară ne poate ajuta să ne eliberăm din închisoarea acestor reflexe adânc întipărite. Creierul priveşte spre corp pentru a şti cum se simte şi pentru a analiza semnificaţia lucrurilor; astfel, faptul de a deveni conştienţi de reacţiile noastre corporale poate fi un mijloc direct şi eficient de a face faţă imersiunii pe calea inferioară.

Pentru schimbarea impactului pe care calea inferioară îl are asupra vieţilor noastre poate fi nevoie de a ne familiariza cu originile acestor experienţe şi a ne lăsa mintea să pătrundă în adâncimile straturilor de semnificaţii personale care le înconjoară. De exemplu, experienţa de a fi neînţeles activează un sentiment subit de ruşine, cu o senzaţie de „gol în stomac” şi evitarea privirii celuilalt. Înţelegerea declanşatorului către acea

cale inferioară – sentimentul de ruşine – poate fi importantă pentru a nu mai fi obligaţi să repetăm asemenea imersiuni. Pentru alţii, faptul de a fi ignoraţi trezeşte o stare de furie care poate iniţia tranziţia către o mânie de tip inferior din care poate fi dificil să-ţi revii. Înţelegerea declanşatorilor specifici şi a modului în care ei activează nişte răspunsuri specifice de ordin emoţional este crucială pentru a conferi coerenţă acestor experienţe şi apoi pentru rezolvarea unor asemenea aspecte vulnerabile din viaţa cuiva.

Cunoştinţele legate de creier îi pot permite cuiva să treacă de la judecata de sine la acceptarea de sine. Capacitatea noastră de a intra în stări de autoreflecţie are nevoie de perioade de singurătate, condiţie dificil de realizat de către părinţii cu copii mici. Chiar şi câteva momente de reflecţie la sfârşitul zilei sau relatarea poveştii experienţelor noastre unui prieten, mai ales a celor care au conţinut emoţional, se pot dovedi benefice.

După o ceartă, cânt v-aţi simţit frustrat de comportamentul copilului dvs. şi de propria dvs. reacţie la comportamentul lui, v-aţi putea întreba: „De ce am făcut ceea ce am făcut?”, „De ce am crezut că purtarea mea poate să aducă o schimbare pozitivă la copilul meu?”. Acest gen de întrebări te pot ajuta să îţi dezvolţi autoreflecţia. Asemenea experienţe reflexive deplin conştiente ne permit să aducem împreună elemente ale lumilor noastre interioare care poate au fost izolate de decenii. Un cadru de înţelegere a creierului şi a minţii poate aprofunda procesele noastre de autoreflecţie.

Conştiinţa corporală şi autoreflecţia pot fi urmate de alte experienţe care facilitează procesul de vindecare. Ţinerea unui jurnal poate avea efecte integratoare şi vindecătoare. Încrederea în oameni care pot fi martorii suferinţelor şi strădaniilor noastre poate să dea noi valenţe de claritate şi coerenţă vieţilor noastre.

Cum începem procesul de vindecare? Puteţi începe scriind despre amintirile dvs. sau discutând despre ele cu

un adult de încredere, care poate să sprijine progresul dvs. în acest proces. Copiii pot fi împovăraţi de experienţele părintelui şi nu este rolul lor să vă ofere sprijin emoţional. Dacă traumele au survenit de timpuriu, au fost intense şi repetate, ajutorul profesionist poate constitui o parte importantă a călătoriei dvs. spre vindecare şi spre crearea unei poveşti de viaţă coerente. Rezolvarea traumelor şi pierderilor este posibilă, fiind importantă atât pentru dvs., cât şi pentru copiii dvs. Nu fiţi paralizat de teama confruntării cu aceste probleme nerezolvate. Nu mai trebuie să vă lăsaţi controlat de ele şi nu trebuie să mai influenţeze vieţile copiilor dvs.

Exerciţii introspective

1. Reflectaţi asupra episoadelor când aţi intrat în stări specifice pentru calea inferioară cu propriii copii. Cum aţi acţionat în asemenea momente? Cum au răspuns copiii dvs. când vă aflaţi pe calea inferioară? Puteţi recunoaşte senzaţia asociată momentului când părăsiţi calea superioară? Cunoaşterea declanşatorilor dvs. şi conştientizarea momentului când intraţi pe calea inferioară sunt primii paşi spre schimbarea modului în care ei vă pot influenţa viaţa şi modurile de a relaţiona cu propriii copii.

2. Există anumite interacţiuni cu propriii copii care vă aduc adesea în starea specifică căii inferioare? Pot exista teme recurente care vă pot permite să înţelegeţi propriile experienţe cu calea inferioară. Ce interacţiuni cu propriii copii vă umplu de emoţii copleşitoare, precum frica, furia, tristeţea sau ruşinea? Pentru unii, faptul de a se simţi abandonaţi sau invizibili îi apropie de tranziţia către calea inferioară. Pentru alţii, faptul de a se simţi incompetenţi îi „înnebuneşte”. Ce temă acţionează ca declanşator şi vă aduce la limita răbdării? încercaţi să aprofundaţi înţelegerea acelei teme din viaţa dvs. Ce elemente ale acelei teme personale fac întoarcerea pe calea superioară în mod special dificilă?

3. Dacă aţi intrat deja pe calea inferioară,

autoreflecţia poate fi foarte dificilă. Dacă este posibil, opriţi interacţiunea cu propriii copii. Faceţi puţină mişcare, întindeţi-vă, mergeţi. Observaţi-vă respiraţia. Pe măsură ce începeţi să vă calmaţi, observaţi senzaţiile interioare şi interacţiunile interpersonale. S-ar putea să descoperiţi că anumite tehnici de „vorbire-cu-sine" sunt utile pentru a vă ajuta să diminuaţi intensitatea sentimentelor şi comportamentelor dvs. „Am nevoie să mă calmez". „Sunt pe calea inferioară, iar aceste sentimente şi impulsuri nu trebuie luate ca atare". „Am nevoie de o pauză chiar acum. Nu perpetua această stare... la o pauză". Chiar dacă aceste strategii nu duc la o revenire imediată, deseori ele pot să ajute la diminuarea impactului distructiv al căilor inferioare asupra copiilor dvs. şi asupra sentimentului dvs. de sine. În cele din urmă, vorbirea-cu-sine şi reflecţiile bazate pe observarea căii inferioare pot să ajute la diminuarea intensităţii şi duratei sale şi să faciliteze o recuperare treptată, dar sigură. Cu ajutorul reflecţiei şi ins/ght-ului aveţi libertatea să limitaţi impactul negativ al căii inferioare, alegând un set de răspunsuri noi şi flexibile.

4. Luaţi în considerare posibilitatea de a schimba tiparele trecutului. Când se activează o problemă şi sunteţi pe punctul de a începe tranziţia spre calea inferioară, amintiţi-vă că este posibilă o cale alternativă. Inspiraţi. Număraţi până la zece. Opriţi-vă şi beţi un pahar cu apă. i îndepărtaţi-vă de situaţie luând o „pauză emoţională", Acum, că v-aţi distanţat cumva, reflectaţi asupra a ceea I ce s-a întâmplat. Urmăriţi originile din trecut care au condus la răspunsurile prezente. Nu mai e nevoie să urmaţi aceste cărări mereu bătute. Puteţi alege să nu repetaţi vechile tipare. Cum aţi putea răspunde diferit data viitoare?

CE SPUNE ŞTIINŢA

Creierul în palma mâinii tale

Pentru a înţelege modul în care mintea este capabilă să funcţioneze ca un sistem integrat care obţine un echilibru între corp şi creier şi în cadrul relaţiilor

interpersonale, este necesar să examinăm în profunzime maniera în care mintea ia naştere din procesele neurofiziologice şi din interacţiunile sociale. Aşa cum am văzut, perspectiva oferită de neurobiologia interpersonală ne permite să privim mintea ca pe un proces care implică un flux de energie şi informaţii. Acest flux este determinat de conexiunile dintre neuronii din creier, ca şi de comunicarea dintre oameni. În comunicarea conjugată, se obţine un sentiment de echilibru între crearea neuronală a unui sine interior şi răspunsurile exterioare ale lumii sociale. Dar cum funcţionează, de fapt, creierul pentru a obţine o formă de echilibru în sine, în corp şi în mediul social?

Pentru a începe să răspundem la această întrebare, putem examina mai atent modul în care anatomia creierului, structura sa, este legată de ceea ce face, de funcţiile sale. Descoperirile care apar în domeniul neuroştiinţelor ne oferă o imagine fascinantă a relaţiei dintre structura şi funcţionarea creierului. Deşi creierul este foarte complex, cu miliarde de neuroni şi trilioane de conexiuni ca-ntr-o pânză de păianjen, putem înţelege maniera în care procesele mentale iau naştere din această structură neuronală complexă examinând arhitectura globală a creierului.

Următorul model s-a dovedit util atât profesioniştilor, cât şi părinţilor în alcătuirea unei hărţi a creierului şi a modului în care el creează procesele mentale. Modelul este util mai ales deoarece ne arată modul în care mintea creează calea superioară în stările integratoare şi pe cea inferioară în stările dezintegrate, disociate de funcţionare.

Dacă îndoiţi degetul mare în palma mâinii şi îndoiţi degetele peste el, veţi avea o reprezentare generală a creierului care este surprinzător de precisă. Putem crea un model, aşa cum fac mulţi neurobiologi, împărţind creierul în trei regiuni principale (modelul „creierului triunic” al lui Paul MacLean) şi examinând unele interrelaţii dintre aceste regiuni separate din punct de vedere anatomic, dar

interconectate din punct de vedere funcţional: trunchiul cerebral, regiunile limbice şi cortexul.

Ridicaţi pumnul, astfel încât să puteţi vedea unghiile. Cele două unghii din mijloc se află în spatele ochilor, în acest cap imaginar. Urechile ies pe laturi, partea superioară a capului este partea de sus a degetelor dvs. îndoite, ceafa corespunde părţii din spate a pumnului, iar gâtul este reprezentat de încheietura mâinii. Partea centrală a încheieturii reprezintă măduva spinării ce vine din coloana vertebrală.

Centrul palmei tale simbolizează trunchiul cerebral, care ia naştere din măduva spinării. Trunchiul cerebral, zona cea mai joasă a creierului, este cea mai veche parte a sa în termeni de evoluţie, numită uneori „creier primitiv" sau „reptilian". Este partea din sistemul cerebral care preia informaţiile din lumea exterioară prin intermediul senzaţiilor transmise chiar de corp şi de sistemul perceptiv (cu excepţia mirosului) şi joacă un rol important în echilibrarea stărilor de veghe şi somn. El este, de asemenea, important pentru mijlocirea principalelor reflexe de supravieţuire: luptă, fugi, încremeneşte sau leşină.

Dacă vă ridicaţi degetele făcând vizibil degetul mare răsucit în palmă, veţi privi la schema dumneavoastră cerebrală care simbolizează structurile limbice, care mijlocesc emoţia şi generează stări motivaţionale. Aceste funcţii limbice de importanţă crucială influenţează procesele din întreg creierul. Emoţia nu este limitată la aceste circuite limbice, ci pare să influenţeze practic toate circuitele neuronale şi procesele mentale care iau naştere din ele. Structurile limbice au aceleaşi origini de evoluţie şi aceiaşi neurotransmiţători. Influenţa lor este atât de extinsă, încât oamenii de ştiinţă nu au putut identifica cu certitudine unde începe şi unde sfârşeşte structura lor ca sistem. Din aceste motive, mulţi neurobiologi moderni sunt în căutarea unui alt termen, în afară de „sistem", pentru aceste regiuni limbice. Mare parte din creier este divizată

în două emisfere, şi multe structuri precum hipocampul sunt situate în ambele emisfere. Pentru a nu complica acest model, ne vom referi la hipocamp, mai degrabă decât la hipocampii drept şi stâng, deşi ar putea exista o diferenţă funcţională în tipul de procesare efectuat de cele două părţi.

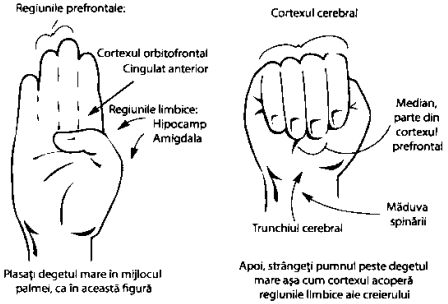


Figura 5

Când un om de ştiinţă spune că o anumită structură *mijloceşte o* funcţie, de exemplu, hipocampul mijloceşte memoria explicită, asta înseamnă că diferite studii au sugerat că pentru ca acea funcţie să opereze (memoria explicită), o structură sănătoasă şi intactă (hipocampul) joacă un rol esenţial. A juca un rol înseamnă deseori că procesarea neuronală a acelei regiuni reprezintă fie un element constitutiv esenţial (precum procesarea vizuală a contrastelor dintre lumină-şi întuneric), fie un proces global (precum percepţia unui obiect). Acest lucru poate însemna de asemenea că regiunea îndeplineşte o funcţie integratoare esenţială, unificând procesările neuronale din alte regiuni într-un tot funcţional. După cum vom vedea, structurile limbice sunt deseori esenţiale în acest mod integrativ.

Există câteva zone din regiunea limbică pe care este important să le cunoaştem, având repercusiuni în creşterea şi educarea copiilor: hipocampul, amigdala şi cortexul orbito-frontal. împreună, aceste structuri permit minţii să îndeplinească funcţii importante care ajută persoana să creeze echilibru în corp, să se adapteze la cerinţele unui mediu în perpetuă schimbare şi să creeze

legături semnificative cu ceilalţi. Ipoteza noastră este că, prin relaţiile de ataşament, prin conexiunile integratoare dintre copil şi părinte, care respectă diferenţele şi încurajează relaţii pline de compasiune, aceste structuri ating un nivel de funcţionare integratoare în interiorul creierului care îi permit unui copil să se dezvolte fericit.

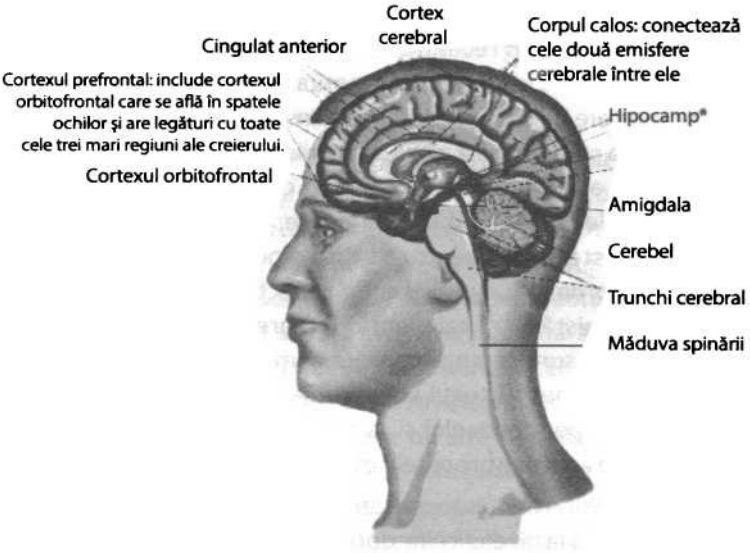
Am vorbit despre hipocamp în Capitolul I, când ne-am ocupat de memorie. În modelul din palma dvs., hipocampul este segmentul median al degetului mare. Hipocampul serveşte drept cartograf cognitiv, creând legături între impulsuri neuronale distribuite pe o suprafaţă întinsă care sunt importante pentru integrarea unui număr de procese care dau naştere memoriei explicite factuale şi autobiografice.

Figura 6. Diagrama creierului uman cu vedere dinspre mijloc spre partea dreaptă. Sunt indicate câteva zone importante ale creierului, inclusiv trunchiul cerebral, regiunile limbice (amigdala, hipocampul, cingulatul anterior) şi cortexul cerebral (cu regiunile prefrontale care includ cortexul orbito-frontal, considerat de asemenea o structură limbică).

Zona haşurată reprezintă locul unde ar trebui să fie situat hipocampul pe cealaltă latură a trunchiului cerebral din această diagramă. La capătul hipocampului este amigdala, regiune care procesează emoţia. Ambele aceste structuri fac parte din lobul temporal median.

Amigdala este articulaţia dinaintea segmentului median al degetului mare, la capătul hipocampului şi se continuă în profunzimea creierului însuşi. Amigdala este importantă pentru procesarea unui număr de emoţii, în special a fricii. „Procesare” înseamnă atât generarea unor stări emoţionale interne şi a expresiei sale exterioare, cât şi a face posibilă percepţia unor asemenea stări în expresiile altora. De exemplu, amigdala are celule specializate în recunoaşterea feţei care devin active ca răspuns la nişte feţe expresive emoţional. Amigdala este unul dintre multele centre de evaluare din creier care

evaluează semnificaţia stimulilor primiţi. Cercetările dedicate acestei zone importante au relevat modalităţile în care amigdala influenţează o „cale rapidă" a bias-ării perceptive, în care atenţia conştientă este ocolită pentru a alerta rapid sistemul perceptiv pentru a acorda mai multă atenţie aspectelor ameninţătoare din mediu. Există şi o „cale lentă" în care stările emoţionale cum este frica sunt semnalate mecanismelor de procesare ale conştiinţei din neocortexul superior. Acest dispozitiv ne permite să percepem pericolul şi să reacţionăm rapid fără a mai aştepta să se activeze procesele mai lente ale minţii conştiente.


Cortex cerebral
Cingulat anterior
Corpul calos: conectează cele două emisfere cerebrale între ele
Cortexul prefrontal: include cortexul orbitofrontal care se află în spatele ochilor şi are legături cu toate cele trei mari regiuni ale creierului.
Hipocamp*
Cortexul orbitofrontal
Amigdala
Cerebel
Trunchi cerebral
Măduva spinării

În modelul creierului reprezentat de mâna dvs., cingulatul anterior se află la nivelul celor două unghii din mijloc. În creier, cingulatul anterior este situat deasupra corpului calos, fâşia de ţesut care leagă între ele emisferele stângă şi dreaptă. Unii oameni consideră că această regiune este directorul şef al creierului. Ea ajută la coordonarea acţiunilor noastre cu gândurile şi corpurile noastre. Ea „distribuie resursele de atenţie", mai precis determină încotro ne îndreptăm atenţia. De asemenea, cingulatul anterior preia semnalele venite de la corp, un

proces important în crearea emoţiei.

Circuitele limbice influenţează direct funcţionarea unei importante structuri cerebrale ce nu poate fi uşor localizată pe modelul de pe mână, hipotalamusul. Unii autori includ hipotalamusul ca o parte a circuitelor limbice. Hipotalamusul este un centru neuroendocrin esenţial care iniţiază secreţiile hormonale şi fluxul de neurotransmiţători implicat în coordonarea multor funcţii creier-corp, inclusiv experienţa de foame şi saţietate şi răspunsul la stres. Nici cerebelul nu poate fi reprezentat uşor pe modelul nostru, situat acolo unde mâna se conectează cu încheietura. Cerebelul este important pentru echilibrul fizic, jucând de asemenea un rol important, nou descoperit, în procesarea informaţiilor. Tot cerebelul trimite către hipotalamus fibre inhibitorii GABA (acid gama amino butiric), care calmează iritabilitatea emoţională, inhibând şi creşterea corpului calos şi a creierului ca întreg.

Cortexul orbito-frontal, ultima dintre structurile limbice din modelul nostru, este şi el situat în cea de-a treia zonă principală a creierului, neocortexul, care, pe modelul din mâna noastră este reprezentat de degetele tale închise deasupra degetului mare. Cunoscută şi sub numele de cortex cerebral sau cortex, această regiune este situată în partea superioară a creierului şi este considerată, de regulă, ca fiind centrul celor mai evoluate funcţiuni cerebrale: gândirea abstractă, reflecţia şi conştiinţa, care diferenţiază fiinţele umane de alte animale. Cortexul are un număr de lobi care mijlocesc funcţii distincte precum procesarea vizuală, auditivă şi acţiunea motrică. În creşterea şi educarea copiilor suntem interesaţi în special de partea frontală a neocortexului, numită lobul frontal. Reprezentat de partea frontală a degetelor tale de la a doua articulaţie până la unghii, lobul frontal mijloceşte procesele raţionale şi de asociaţie. Partea din faţă a lobului frontal este numită cortex prefrontal şi este simbolizată de porţiunea cuprinsă între

articulaţia ultimei falange şi unghii.

Două zone importante ale cortexului prefrontal sunt părţile laterale, numite cortex dorsal lateral prefrontal, şi părţile mediane, inclusiv cortexul orbito-frontal şi regiunile mediane prefrontale. Cortexul prefontal dorsal lateral, simbolizat de ultimele falange ale degetelor dinspre exterior, reprezintă centrele memoriei active – tabla de scris a minţii – care îţi îngăduie să-ţi aminteşti un număr de telefon suficient timp pentru a-l forma sau o frază suficient pentru a o spune şi a-ţi aminti ceea ce ai spus. Cortexul orbito-frontal este numit astfel deoarece este situat în spatele orbitelor oculare. Pe modelul de pe mână, cele două degete din mijloc de la ultima articulaţie până la unghii reprezintă cortexul orbito-frontal şi celelalte regiuni mediane prefrontale. Unii neurobiologi grupează cortexul orbito-frontal împreună cu regiunea cu care este legat anatomic, cingulatul anterior. Studiile efectuate de J. Douglas Bremner şi alţii au demonstrat, de exemplu, că cingulatul anterior şi cortexul orbito-frontal funcţionează ca un circuit ale cărui interacţiuni cu hipocampul şi amigdala pot fi serios prejudiciate în cazul unei afecţiuni numite stres post-traumatic. Aşa cum vom vedea, coordonarea dintre cortexul prefontal şi aceste structuri limbice este esenţială pentru o funcţionare flexibilă.

Pe modelul de pe mână, observaţi cum unghiile degetelor 3 şi 4, „regiunile mediane” ale cortexului prefrontal, legate, firește, de neocortex (degetele), sunt situate deasupra celorlalte structuri limbice (degetul dvs. mare) şi ating chiar trunchiul cerebral (palma dvs.). Dispunerea anatomică din mâna dvs. este similară cu cea a creierului real! Cortexul prefrontal e singura zonă a creierului care este la o distanţă de o sinapsă de toate cele trei regiuni principale ale creierului şi chiar faţă de semnalele venite din interiorul corpului. El trimite şi primeşte neuroni spre şi dinspre cortex, structurile limbice şi trunchiul cerebral, integrând aceste trei regiuni într-un tot funcţional. Această poziţie unică îi conferă un rol

special în integrarea sistemului complex al creierului. Cortexul prefrontal este zona de convergenţă neuronală supremă a creierului.

Una dintre multele funcţii importante pe care se crede că le îndeplineşte cortexul prefrontal este controlul sistemului nervos autonom (SNA), ramura sistemului nostru nervos care controlează funcţiile corporale precum ritmul cardiac, respiraţia şi digestia. El are două ramuri: simpaticul, care este ca o acceleraţie, şi parasimpaticul, care seamănă cu un sistem de frânare. Cele două sisteme beneficiază de un reglaj care menţine corpul în echilibru, acestea fiind gata să răspundă, de exemplu, cu o stimulare simpatică intensificată în faţa unei ameninţări şi capabile să se calmeze când pericolul a trecut. Acest autoreglaj echilibrat este posibil să depindă de capacitatea regiunii orbito-frontale de a acţiona ca un fel de ambreiaj emoţional, echilibrând acceleraţia şi frânele corpului.

Cortexul prefrontal ajută şi la echilibrarea hipotalamusului, centrul endocrin al creierului care trimite hormoni în corp. Mai mult, stările de alertă şi stimulare emoţională, mijlocite de structurile trunchiului cerebral, precum formaţiunea reticulată, se află sub influenţa directă a cortexului. Merită notat faptul că zona orbito-frontală este mai dezvoltată pe partea dreaptă a creierului. Multe dintre aceste funcţiuni de reglare au legătură cu mecanismele de răspuns la stres ale individului, care au fost de asemenea asociate predominant cu funcţionarea specifică emisferei drepte. Putem înţelege de ce regiunea prefrontală a primit numele generic de „directorul şef” – deoarece ea ajută la menţinerea echilibrului în corp şi în minte prin integrarea celor trei principale regiuni ale creierului şi prin coordonarea lor cu stările metabolice din întregul corpului.

Regiunea prefrontală are o relevanţă deosebită pentru părinţi deoarece ea integrează foarte multe aspecte ale creierului care sunt esenţiale pentru o bună funcţionare mentală şi emoţională.

Pe lângă echilibrarea corpului prin sistemul nervos autonom, cortexul prefrontal este de asemenea implicat în controlul emoţiilor şi în comunicarea emoţională interpersonală aliniată, care presupune adesea contactul privirilor. împreună cu cingulatul anterior şi cu regiunile strâns înrudite, el pare să joace un rol determinant în cogniţia socială – capacitatea umană de a percepe experienţa subiectivă a celorlalţi oameni şi de a înţelege interacţiunile interpersonale. Studii recente au sugerat de asemenea că această regiune este crucială pentru dezvoltarea comportamentului moral. Cortexul prefrontal are de-a face şi cu flexibilitatea răspunsurilor, capacitatea de a prelua informaţii, de a reflecta asupra lor, de a lua în calcul diverse variante de răspuns şi de a produce, apoi, un răspuns adecvat. În sfârşit, se crede că regiunile mediane ale cortexului prefrontal sunt esenţiale pentru crearea conştiinţei de sine şi a memoriei autobiografice la oameni.

Cortexul prefrontal, cu zona sa orbito-frontală, este cea mai „înaltă" parte a sistemului limbic şi cea mai „limbică" parte a neocortexului. Este punctul terminus al semnalelor provenite din sistemul nervos autonom al trunchiului cerebral, cel care exprimă şi controlează funcţiile corporale. Din poziţia lui anatomică unică, el îndeplineşte funcţii integratoare neuronale de importanţă crucială. La nivelul structurilor limbice, el este o parte a unui circuit prefrontal extins, împreună cu cingulatul anterior. Această regiune prefrontală permite structurarea atenţiei şi a acelor procese complexe de ordin autobiografic, social, corporal şi emoţional, aflate sub jurisdicţia zonei orbito-frontale. Deoarece cortexul orbito-frontal este interconectat cu hipocampul, el permite procesarea unor vaste hărţi cognitive ale contextului şi memoriei pentru a crea procesarea de tip autobiografic explicit. Deoarece are legătură cu procesarea emoţională centrală a amigdalei, care trece imediat la acţiune, cortexul prefrontal ajută la alcătuirea stărilor noastre emoţionale. În sfârşit, cortexul prefrontal ajută la

coordonarea propriilor noastre stări cu stările altora. Astfel, această regiune integratoare este poarta de comunicare dintre conectarea interpersonală şi echilibrul interior.

Pentru menţinerea pe calea superioară, este minim necesar ca funcţiile prefrontale cu rol integrator să creeze un flux de procese lăuntrice şi interpersonale care permit obţinerea unei funcţionări flexibile, stabile şi adaptate. „A fi în toate minţile” poate să depindă de capacitatea creierului nostru de a-şi integra funcţiile. O regiune prefrontală bine armonizată, care este interconectată cu toate zonele importante ale creierului, poate fi o caracteristică esenţială pentru a ne fi bine atât în interior, cât şi în relaţiile interpersonale. Alunecarea pe calea inferioară poate surveni când asemenea procese integratoare prefrontale sunt decuplate temporar. O asemenea funcţionare defectuoasă a zonelor mediane ale cortexului prefrontal în relaţie cu hipocampul şi amigdala s-a demonstrat că este prezentă în tulburarea de stres post-traumatic diagnosticată clinic. Dar chiar în condiţii mai puţin severe, mulţi dintre noi pot fi predispuşi să intre în asemenea stări de integrare prefrontală defectuoasă, sub influenţa unor factori de stres şi a unor circumstanţe interne specifice. O astfel de deconectare poate surveni în urma unei descărcări emoţionale excesive din amigdală sau a unei secreţii excesive de hormoni de stres aflaţi sub controlul neuroendocrin al hipotalamusului. Pe măsură ce apar, aceste stări de tip inferior se pot impregna într-o formă de memorie implicită, fiind mai probabil să fie astfel reactivate. Cu alte cuvinte, tiparele de descărcare a impulsurilor nervoase ale unei stări de deconectare, proprie căii inferioare, pot fi recreate mai uşor dacă au survenit împreună cu emoţii intense în trecut.

În modelul nostru de pe mână, poţi avea o imagine a căii superioare închizându-ţi degetele în jurul degetului mare. Acest sistem integrat reprezintă modul în care regiunile prefrontale se pot conecta cu mecanismele

limbice şi ale trunchiului cerebral. Starea deconectată de pe calea inferioară poate fi reprezentată ridicându-ţi degetele; acum, regiunea orbito-frontală nu-şi mai poate îndeplini funcţiile integratoare şi de reglaj împreună cu celelalte structuri limbice. Nemaifiind conectată cu cingulatul anterior, mecanismele de atenţie, sociale şi emoţionale se dereglează. Activitatea amigdalei nu mai este ţinută în frâu de reglajul cortexului prefrontal iar emoţiile de frică, furie sau tristeţe pot deveni excesive. Contextul creat de hipocamp se poate pierde, pe măsură ce şi această regiune este deconectată faţă de integrarea prefrontală. Mai mult, ambreiajul emoţional care reglează acceleraţia şi frânele poate deveni disfuncţional şi iată-ne pe calea inferioară.

Dacă regiunea prefrontală este afectată cumva sau împiedicată temporar să coordoneze activitatea regiunilor înrudite, precum cingulatul anterior, amigdala şi hipocampul, individul poate experimenta un sentiment de distanţare de ceilalţi şi o pierdere a sentimentului reflexiv de sine. Decuplarea acelor procese prefrontale normal inhibitorii poate duce la activarea unor reacţii impulsive şi la pierderea flexibilităţii de răspuns. Traumele pot prejudicia capacitatea de integrare neuronală a regiunii prefrontale, care este fundamentală pentru recuperarea emoţională după evenimente traumatizante. Calea spre recuperare poate să implice cel mai probabil noi forme de învăţare care ne permit să redobândim capacitatea prefrontală de a integra experienţele corporale, emoţionale, autoreflexive şi interpersonale într-un tot coerent.

Calea inferioara şi regiunile prefrontale

Funcţionarea proprie căii inferioare este un mod de procesare în care funcţiunile integratoare ale modului superior, sau calea superioară, sunt decuplate. Ce dovezi există în sprijinul acestei afirmaţii? Profesorii şi terapeuţii relatează că persoanele care cresc copii descriu adesea episoade când „îşi pierd minţile”, „o iau razna”, „le sare

ţandăra” sau „cad într-un abis”. Aceste descrieri subiective relevează o modificare temporară în mintea normală funcţională a unei persoane. În această stare alterată, ei nu mai procesează interior informaţiile, nici nu se mai comportă ca de obicei în exterior. Adesea, părinţii spun că gândesc şi simt în moduri pline de furie, frică sau tristeţe, asupra cărora „nu au niciun control”. Comportamentul lor poate deveni aspru, insensibil la nevoile copilului lor şi, ocazional, vătămătoare din punct de vedere fizic.

Cum apar aceste modificări de comportament şi de funcţionare mentală? Pentru a emite ipoteze avizate, ne putem îndrepta privirile spre studiile dedicate creierului. Creierul ca întreg funcţionează în moduri complexe bazate pe maniera în care circuite bine diferenţiate se integrează într-un tot funcţional. Când integrarea neuronală este prejudiciată, funcţiile normale ale creierului care dau naştere unei minţi coerente sunt perturbate. Putem apela la ştiinţele de bază şi clinice care examinează funcţiile integratoare ale creierului pentru a găsi indicii despre cum o anumită stare de funcţionare poate bascula rapid către un mod de procesare mai puţin integrat şi adaptat. Una dintre zonele cheie pentru integrarea neuronală este cortexul prefrontal.

În sprijinul existenţei unei căi inferioare de funcţionare mentală şi a rolului jucat de funcţiile integratoare ale sistemului prefrontal vin sugestiile lui Mesulam (1998, 1035 – 1036): „Pronunţata lor conectivitate anatomică cu amigdala sugerează că sectoarele paralimbice ale zonei orbito-frontale ar putea juca un rol deosebit de important în modularea emoţională a experienţei. […] De fapt, lezarea cortexului orbito-frontal poate cauza subminarea serioasă a legăturii dintre experienţă şi starea emoţională adecvată şi poate duce la deficienţe majore ale judecăţii, înţelegerii şi comportamentului”. Aceste descoperiri coroborate cu rolul cingulatului anterior învecinat sugerează că blocajul funcţional în aceste zone ale porţiunilor mediane ale

cortexului prefrontal pot produce modificări semnificative în experienţa interioară a individului şi în comportamentul său exterior.

Funcţiile interconectate ale cortexurilor orbito-frontal şi cingulat anterior pot fi vitale pentru crearea unei stări specifice pentru calea superioară de funcţionare flexibilă. Regiunea orbito-frontală a cortexului prefrontal are conexiuni vaste cu cortexul însuşi, cu toate structurile limbice, coborând până în trunchiul cerebral.

El reglează ramurile sistemului nervos autonom (SNA), care echilibrează funcţii corporale precum ritmul cardiac, respiraţia şi funcţionarea aparatului gastro-intestinal. Cortexul cingulat anterior are două componente, una care reglează fluxul de informaţii (o zonă „cognitivă") şi serveşte ca un director şef al atenţiei şi o a doua zonă care preia semnalele corporale şi creează stări şi expresii emoţionale (o zonă „emoţională"). Devinsky, Morrell şi Vogt au afirmat (1995, 279; 285; 298): în mare, cortexul cingulat anterior pare să joace un rol crucial în comportamentele de iniţiere, motivare şi direcţionare către un scop. […] Cingulatul anterior şi conexiunile sale furnizează mecanismele prin care afectul şi intelectul pot fi îngemănate. Girul cingulat poate fi privit atât ca un amplificator, cât şi ca un filtru, interconectând componentele emoţionale şi cognitive ale minţii. Interacţiunile sociale complexe, precum cele dintre mamă şi copilul mic, implică un nivel de organizare cerebrală ce o depăşeşte pe cea obţinută prin simplele arcuri reflexe senzorial-motorii.

Câteva dintre aceste interacţiuni pot implica afectul şi funcţii executive la care contribuie cortexul cingulat anterior şi memoria de lungă durată stocată în cortexul cingulat posterior.

În cazurile unor disfuncţii ale cingulatului anterior rezultate din leziuni cerebrale, s-a raportat un număr de modificări semnificative care seamănă cu aspecte mai severe, dar similare din punct de vedere calitativ, ale

presupusei căi inferioare. Devinsky şi colegii observă: „Schimbările de comportament survenite în urma unor leziuni ale cortexului cingulat anterior au inclus: agresivitate sporită [...] aplatizare emoţională, motivaţie scăzută, [...] interacţiuni deficitare între mamă şi bebeluş, nerăbdare, praguri mai scăzute pentru frică sau răspunsuri pripite şi comportament deviant faţă de a îţi membri ai speciei" (Ibid., 285).

Studiile pe maimuţe şi pe hamsteri au demonstrat că leziunile cingulatului anterior subminează capacitatea mamei de a-şi îngriji puiul. Literatura clinică descrie experienţele unor pacienţi cu leziuni cerebrale, demonstrând că „consecinţele sociale ale lezării simultane a cingulatului anterior şi a cortexului orbito-frontal pot fi devastatoare. [...] [Potrivit evaluării unui test clinic] în cazul leziunilor cortexului cingulat anterior şi orbito-frontal, a existat o discrepanţă între înţelegerea intelectuală a imaginilor şi expresiile autonome [...] Cortexul cingulat şi cel orbito-frontal sunt importante pentru conectarea Stimulilor emoţionali şi a schimbărilor autonome cu schimbările de comportament care urmează unor asemenea Stimuli" (Ibid., 292).

Leziunile cerebrale din porţiunile mediane ale sistemului prefrontal pot duce la schimbări semnificative în funcţionarea emoţională şi socială care sunt mai persistente şi mai severe, dar similare din punct de vedere calitativ cu schimbările pasagere descrise în cazul căii inferioare.

Crizele epileptice în regiunea cingulată reprezintă un proces neuronal care furnizează dovezile clinice pentru a confirma concepţia potrivit căreia funcţiile regiunilor prefrontale pot fi temporar perturbate. Epilepsia cingulată implică perturbări funcţionale în transmiterea coerentă a semnalelor neuronale şi produce modificări în comportament şi în experienţa subiectivă care sunt de asemenea compatibile cu ipoteza noastră asupra existenţei unei stări alterate care presupune schimbări pasagere, dar

semnificative în funcţionarea prefrontală ce duc la o stare temporară proprie căii inferioare.

Devinsky şi colegii afirmă: „În condiţii normale, răspunsurile comportamentale, precum vocalizarea ca răspuns la Stimuli emoţionali sunt facilitate graţie circuitelor din cortexul cingulat anterior şi regiunea motorie învecinată. În acelaşi fel, stările afective sunt parţial modulate de cortexul cingulat anterior”.

Când o asemenea disfuncţie cingulată este cuplată cu corespondenta ei prefrontală, în cortexul orbito-frontal, rezultă prejudicieri semnificative ale înţelegerii sociale: „Modificările dramatice de comportament ce survin în urma leziunilor cortexului cingulat anterior sunt asociate cu alte leziuni. Astfel, când sunt cuplate cu leziuni orbito-frontale, rezultă o «agnozie socială» devastatoare” (Ibid., 298). Cu alte cuvinte, când aceste două regiuni nu sunt capabile să funcţioneze bine, survine o perturbare serioasă a interacţiunilor şi înţelegerii sociale.

Deşi nu avem încă şi poate nu vom avea niciodată studii concludente ale experienţelor specifice rolului de părinte pe calea inferioară care să fie evaluate, de pildă, în cadrul unui studiu care să implice scanarea unui creier în funcţiune, descoperiri clinice pe oameni şi date provenite din studiul primatelor şi al altor mamifere atestă o serie de schimbări în funcţiile de ordin emoţional, social, corporal şi regulator, care reliefează un paralelism puternic cu ceea ce părinţii spun că li se întâmplă în anumite condiţii în interacţiunile cu propriii copii.

Pe lângă toate acestea, studii de evaluare a victimelor unor traume sugerează că zona mediană a conexiunilor funcţionale ale regiunii prefrontale cu amigdala şi hipocampul sunt de asemenea perturbate în stările post-traumatice. Afecţiunile post-traumatice, epilepsia cingulată şi leziunile cerebrale sunt, cu siguranţă, situaţii mai grave decât experienţa unui părinte care intră pe calea inferioară. Cu toate acestea, stresul poate crea o alterare pasageră a abilităţii prefrontale de a

integra un mod de a fi mai coerent şi superior, ce poate să prezinte caracteristicile unor afecţiuni clinice cu profil mai cronic şi mai sever. Pe lângă toate acestea, anumite situaţii cum sunt traumele şi pierderile nerezolvate, absenţa sprijinului social sau alţi factori de stres psihosocial pot predispune un părinte la a intra mai repede şi mai profund într-o stare proprie căii inferioare.

O manieră convergentă de înţelegere a experienţei noastre umane se bazează pe aceste descoperiri ştiinţifice pentru a sugera o perspectivă a ceea ce se petrece probabil în interiorul minţilor şi creierilor noştri. Această perspectivă ne poate ajuta să aprofundăm modul de a înţelege ceea ce se petrece înăuntrul nostru, atunci când ne creştem şi educăm copiii. O asemenea perspectivă ne ajută să depăşim sentimentul că „ne pierdem minţile", senzaţia de a fi paralizaţi de vină şi ruşine deoarece simţim că am fost nişte părinţi deficitari. În schimb, putem ajunge la o înţelegere plină de compasiune faţă de noi înşine şi la o reconectare cu stările specifice căii superioare şi cu propriii noştri copii care ne aşteaptă să ne întoarcem.

Lecturi recomandate

J. D. Bremner. *Does Stress Damage the Brain*? New York: Norton, 2002.

O. Devinsky, M.J. Morrell & B.A. Vogt. „Contribution of Anterior Cingulate to Behaviour". *Brain* 118 (1995): 279 – 306.

M. Hamner, J. Lorberbaum & M. George. „Potenţial Role of the Anterior Cingulate Cortex în PTSD: Review and Hypothesis". *Depression and Anxiety* 9 (1999): 1-14.

P. MacLean. *The Triune Brain în Evolution*: *Role în Paleocerebral Functions*. New York: Plenum Press, 1990.

P.D. MacLean. „The triune brain în conflict". *Psychotherapy and Psychosomatics 28*, no. 1 – 4 (2010): pp. 207 – 220.

N. Medford & H.D. Critchley. „Conjoint activity of anterior insular and anterior cingulate cortex: awareness and response". *Brain Structure and Function* 214, no. 5 – 6

(2010): pp. 535 – 549.

M. M. Mesulam. „The evolving landscape of human cortical connectivity: Facts and inferences”. *Neuroimage* 62, no. 4 (2012): pp. 2182 – 2189.

M. M. Mesulam. „From Sensation to Cognition”. *Brain* 121 (1998): 1013 – 1052.

D. J. Siegel. The *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology*. New York: WW Norton. 2012.

D.J. Siegel. *Mindsight*. New York: Random House. 2010.

DJ. Siegel. *The Mindful Brain*. New York: WW Norton. 2007.

D. J. Siegel. *The Developing Mind*, Second Edition. New York: Guilford Press, 2012. Chapters 1 and 7.

„An Interpersonal Neurobiology of Psychotherapy: The Developing Mind and the Resolution of Trauma”. În M. Solomon & D.J. Siegel, eds., *Healing Trauma*. New York: Norton, 2003.

CAPITOLUL VIII

CUM RELUĂM LEGĂTURA DUPĂ CE AM PIERDUT-O: RUPTURĂ ŞI REPARAŢIE

Introducere

Este inevitabil ca părinţii să fie confruntaţi cu neînţelegeri, certuri şi alte sincope în comunicarea cu propriii copii. O asemenea sincopă poartă numele de ruptură. Adesea, părinţii şi copiii au dorinţe, obiective şi proiecte diferite, ceea ce creează tensiuni în relaţia lor. Poate, uneori, copiii tăi vor să se joace până noaptea târziu, dar tu vrei ca ei să doarmă. Este foarte posibil ca această situaţie să creeze un tip de ruptură care stabileşte limite. Alte rupturi, precum în situaţia când părintele înfricoşează copilul, sunt mai toxice şi creează mai mult disconfort în mintea copilului. Deşi rupturile de diverse feluri sunt, poate, inevitabile, conştientizarea lor este un pas esenţial înainte ca părintele să poată restabili o legătură benefică concertată cu copilul.

Acest proces de reconectare poate fi numit reparaţie.

Pentru a iniţia un proces de reparaţie, este necesar ca părinţii să-şi poată înţelege propriul comportament şi propriile emoţii, precum şi modul în care au contribuit la ruptură. Rupturile fără vindecare duc la o percepţie tot mai acută a clivajului dintre părinte şi copil. Rupturile prelungite pot crea ruşine şi umilinţă, ceea ce este toxic pentru sentimentul de sine al copilului, aflat în dezvoltare. Din aceste motive, este absolut necesar ca părinţii să-şi asume responsabilitatea şi să nu întârzie reconectarea cu propriii copii după o ruptură.

Mintea noastră este fundamental legată de minţile celorlalţi prin transmiterea şi recepţionarea de semnale. Conectarea ruptă, mai ales cea care implică semnalele noastre nonverbale, separă emoţiile noastre primare de cealaltă persoană şi suntem aruncaţi în derivă, nemaiputând să percepem reflexia propriei minţi în mintea celuilalt. Nu ne mai simţim simţiţi, ci neînţeleşi şi singuri. Când se rupe această legătură cu o persoană importantă în viaţa noastră, este foarte probabil ca mintea noastră să experimenteze o perturbare a funcţionării ei echilibrate şi coerente. Nu suntem meniţi să trăim în izolare, ci depindem unul de altul pentru buna noastră stare emoţională.

Uneori, relaţiile cu copiii devin tensionate. Părinţilor nu le place întotdeauna de copiii lor, n-au întotdeauna sentimente bune faţă de ei, mai ales când copiii se comportă în moduri care fac viaţa lor dificilă. Faptul de a fi înţelegători faţă de propria ta experienţă emoţională îţi permite să accepţi aceste altercaţii problematice cu propriii copii cu mai puţină suferinţă şi auto-învinuire. Uneori, sentimentul de vinovăţie a unui părinte legat de propria lui furie faţă de copil îl împiedică să conştientizeze sau să-i pese de legătura ruptă. Din păcate, această culpabilizare poate bloca iniţierea procesului de reparaţie şi poate mări distanţa dintre părinte şi copil. Înţelegerea de sine legată de aceste procese poate să deschidă porţile reconectării.

Unui părinte îi poate fi dificil să stabilească structura şi limitele pentru copilul lui şi să ofere simultan o comunicare concertată şi conectare şialiniere emoţională. Cum poate părintele să realizeze aşa ceva? Echilibrul dintre structură şi conectare este un obiectiv fundamental spre care ne putem îndrepta, dar este imposibil de realizat pe deplin. Pe măsură de părinţii învaţă să îşi echilibreze emoţiile fără a oscila între sentimente de vină şi furie fată de copiii lor, le sporeşte capacitatea de a oferi copilului lor atât sprijin empatic, cât şi structură.

Faptul de a fi blând şi empatic faţă de tine însuţi te poate ajuta să nu te laşi absorbit în propriile reacţii emoţionale faţă de copilul tău.

De una singură, înţelegerea nu poate împiedica aceste deconectări să aibă loc. Unele se vor întâmpla inevitabil. Provocarea cu care suntem toţi confruntaţi este de a ne accepta slăbiciunile omeneşti cu umor şi răbdare, astfel încât, la rândul nostru, să putem relaţiona cu propriii copii cu deschidere şi blândeţe.

A ne dojeni neîncetat pentru „erorile” noastre ne ţine prizonieri ai propriilor probleme emoţionale şi ne situează în afara relaţiei cu copiii noştri. Este important să ne asumăm răspunderea pentru acţiunile noastre, dar să nu ne condamnăm din cauză nu suntem în stare să ne comportăm într-o manieră ideală sau pentru că nu progresăm în dezvoltarea noastră interioară.

Noi, asemenea copiilor noştri, facem tot ce putem în acest moment şi, la fel ca ei, învăţăm modalităţi mai respectuoase de a comunica. Neînţelegeri şi perturbări ale legăturilor cu copiii noştri vor exista inevitabil, oricât de bine am aplica noi principiile de parentaj. Rupturile sunt o parte normală a oricărei relaţii. Este mai util să ne folosim energia pentru a explora posibilele căi de reconectare, privind aceste perioade ca prilejuri de a învăţa lucruri noi, în loc să ne desconsiderăm pentru ceea ce credem că sunt greşelile noastre. Inspiraţi adânc şi relaxaţi-vă! Cu toţii învăţăm pe întreaga perioadă a vieţii noastre.

Deconectarea oscilanta şi rupturile benigne

Legătura dintre copil şi părinte se află într-o continuă schimbare. Uneori, comunicarea este conjugată şi concertată, iar atât părintele, cât şi copilul se simt înţeleşi. Această concertare şi această convergenţă ne fac să ne simţim bine. Când există experienţe repetate de conectare, poate exista sentimentul rezonanţei, în care simţim prezenţa pozitivă a celuilalt în noi şi simţim că avem un loc în celălalt.

Tabelul 11. Tipuri de deconectare şi ruptura

Deconectarea oscilantă

Ruptura benignă

Ruptura care stabileşte limite

Ruptura toxică

Prin chiar natura lui, acest nivel ideal de conectare nu poate fi menţinut în mod constant. Este inevitabil să existe sincope în acest minunat sentiment de convergenţă. Aceste sincope iau forme diverse. În viaţa de zi cu zi, atât părinţii, cât şi copiii au nevoie, alternativ, de conectare şi de solitudine. Viaţa este impregnată de această tensiune între conectare şi autonomie. Părinţii aflaţi într-o stare de rezonanţă afectivă percep aceste nevoi ciclice ale copilului şi oferă spaţiul necesar pentru a putea avea loc o separare naturală, devenind, apoi, disponibili când copilul are nevoie să fie aproape de ei. Uneori, nevoia de relaţionare a unui copil poate să pară intruzivă din punctul de vedere al părinţilor care doresc să-şi rezerve timp pentru ei înşişi. Cu toate acestea, este necesar ca, mai întâi, părintele să ofere timp copilului său mic, înainte de a putea să găsească timp pentru nevoile lui proprii. Copiii mai mari sunt mai apţi să înţeleagă şi să tolereze nevoia părintelui de a fi singur, deoarece ei au o percepţie mai clară a limitelor dintre propriile lor nevoi de relaţionare şi solitudine. Adolescenţii sunt o cu totul altă poveste, căutând deseori izolarea de părinţi şi o relaţionare mai strânsă cu cei asemenea lor.

Dacă simţiţi nevoia de a fi singuri, este mai util dacă

puteţi exprima această nevoie direct copilului dvs. A fi capabil să spui: „Am nevoie de câteva clipe de singurătate acum, dar, peste zece minute voi putea să-ţi citesc povestea aceea”, este mai bine decât să încerci să-ţi ignori un copil sau să-i porţi pică pentru că te-a „obligat” să petreci timp cu el. Permiţându-i copilului să ştie că simţămintele şi acţiunile dvs. au legătură cu satisfacerea propriilor nevoi, nefiind un rezultat al comportamentului său, faptul că doriţi să fiţi singuri nu va fi perceput de copilul dvs. ca un act de respingere la adresa persoanei lui. Fără această claritate în privinţa propriilor dvs. nevoi, aţi putea încerca să creaţi o distanţă în moduri mai puţin benefice, înfuriindu-vă pe copilul dvs. sau crezând că el este „prea solicitant”.

Alte forme de ruptură includ neînţelegerile în care un părinte nu „pricepe” mesajele transmise de copilul lui. Probabil că părintele nu era atent la ce anume comunica copilul deoarece părintele era prea îngrijorat. Poate era vorba de neputinţa de a înţelege semnificaţia mesajelor. Adesea, cuvintele copiilor nu exprimă exact ceea ce au pe suflet. Chiar dacă mesajul este ambiguu, copilul doreşte, totuşi, să fie înţeles. Părintele se poate concentra doar asupra aspectelor exterioare ale comportamentului unui copil, pierzând din vedere un nivel de semnificaţie mai profund. Părinţii pot ei înşişi să transmită mesaje incongruente, ceea ce poate îi derutează foarte mult pe copii. Nici părinţii nu spun întotdeauna ce au pe suflet, iar copiii încearcă să descifreze mesajul din spatele semnalelor contradictorii.

Toate aceste situaţii de ruptură benignă pot fi frecvente în viaţa noastră cotidiană. Când copiii trec prin momente încărcate emoţional, fie că sunt entuziaşti sau supăraţi, ei au o nevoie acută de a fi înţeleşi. În asemenea momente, chiar şi rupturile benigne pot fi extrem de dureroase pentru copii. Remedierea situaţiei la timp şi cu grijă este importantă, astfel încât copiii să poată dezvolta şi menţine un sentiment de rezilientă şi vitalitate.

Ruptura care stabileşte limite

Copiii au de câştigat când părinţii le structurează viaţa. Copilul învaţă care comportamente sunt adecvate în cadrul familiei şi în mediul său lărgit prin limitele stabilite de părinţi. Stabilirea limitelor poate crea tensiune între părinte şi copil. Când un copil doreşte să facă un anumit lucru şi părintele nu-i permite respectivul comportament, poate surveni o ruptură care stabileşte limite. În momentul stabilirii acestei limite, o asemenea ruptură implică disconfortul emoţional al copilului şi un sentiment al pierderii contactului din partea părintelui. În această situaţie, dorinţa copilului de a îndeplini o anumită acţiune sau de a avea un obiect nu este încurajată de părinte. Lipsa acordării dintre părinte şi copil îl lasă pe acesta din urmă pradă disconfortului. Copilul doreşte ceva ce părintele nu-i poate da.

Părinţii nu spun întotdeauna „da” la solicitările copiilor lor. Dacă un copil cere îngheţată înainte de cină, vrea o jucărie de câte ori se duc la magazin sau încearcă să se urce pe masa din sufragerie, părintele este nevoit să stabilească nişte limite. Aceste experienţe de stabilire a limitelor sunt cruciale pentru copil. Ele permit copilului să dezvolte o inhibiţie sănătoasă, care-i permite să înveţe că ceea ce vrea sau ceea ce face îl pune în pericol sau nu este social acceptabil în cadrul familiei.

Când un copil aude „nu”, el are senzaţia că dorinţa sau acţiunea lui a fost „greşită”. Părintele îl poate ajuta să-şi canalizeze impulsul către ceva social acceptabil sau lipsit de pericole. Elementul cheie pentru a păstra legătura în timpul acestor interacţiuni de stabilire a limitelor este realinierea la emoţiile primare ale propriului copil. Puteţi intra în empatie cu el şi îi puteţi transmite esenţa dorinţei sale fără a i-o îndeplini efectiv: „Ştiu că ai vrea să mănânci nişte îngheţată. Suntem chiar înainte de cină, dar poate o să mănânci nişte îngheţată după aceea”. Pentru un copil, este ceva cu totul diferit faţă de faptul de a-l auzi pe părinte spunând: „Nu! Nu se poate”.

De multe ori, comentariile empatice şi reflexive îl pot ajuta pe copilul dvs. să depăşească frustrarea de a nu fi primit ceea ce dorea. Cu toate acestea, chiar dacă părintele dă răspunsul cel mai empatie cu putinţă, copilul poate, totuşi, să fie iritat şi să insiste în dorinţele lui, indiferent ce spuneţi sau faceţi. Faptul de a-i permite copilului să-şi consume iritarea fără a încerca să-l forţaţi sau să-i faceţi pe plac, îi poate oferi ocazia de a învăţa cum să tolereze propriul disconfort emoţional. Nu trebuie să aplanaţi lucrurile cedând sau încercând să vă debarasaţi de sentimentele lui supărătoare. A-i permite copilului dvs. să-şi trăiască emoţiile şi a-i da de ştire că înţelegeţi cât este de dificil să nu obţină ceea ce vrea este cea mai cordială şi utilă atitudine pe care o puteţi avea faţă de copilul dvs. în acel moment.

Adesea, părinţii pot învăţa cum să-şi crească şi să-şi educe copiii reflectând asupra experienţelor nemulţumitoare şi dificile pe care le-au avut cu ei. Iată povestea unei mame care v-ar putea ajuta să înţelegeţi mai bine dinamica relaţiei dintre mamă şi copil într-o situaţie de ruptură care stabileşte limite.

Este ora 7.30 dimineaţa. Mama se află în bucătărie pregătind micul dejun şi trecând în revistă mental lunga listă a lucrurilor pe care le are de făcut în acea zi. Jack, la cei patru ani ai săi, este, ca de obicei, plin de energie şi începe să se urce pe nişte coşuri stivuite lângă frigider. „Nu te urca pe ele. E periculos. Şi, oricum, ce vrei să faci acolo sus?”, întreabă mama. „Vreau frunzuliţele mele”, răspunde Jack.

Mama nu vrea să îşi bată capul cu rămăşiţa de iarbă decorativă din coşul de Paşti, aşa încât minte şi îi spune că nu e nicio frunzuliţă pe frigider. Jack, ştiind că nu spune adevărul, o confruntă spunând „Ba este!” Mama, simţindu-se vinovată că a minţit, scoate planta decorativă şi i-o înmânează cu ezitări fiului ei, întrebând: „Ce ai să faci cu ele?” Jack începe să tragă toate frunzele din pungă şi se duce spre sufragerie. „Nu scoate toate chestiile alea din

bucătărie. Nu vreau să se împrăştie prin toată casa, că rămân blocate în aspirator”. Jack o ignoră până când îl strigă pe nume cu severitate şi atunci el se întoarce în bucătărie. „Mă prefăceam doar”, spune el în timp ce se duce către bucătăria lui de jucărie şi începe să o „decoreze” punând bucăţi de plante pe ea.

Tatăl stă la masă şi citeşte ziarul. Peste câteva minute, mama vede că Jack a început să „decoreze” masa. Fiecare şerveţel, ca şi solniţele, sunt decorate acum cu frunze din plastic. Mama priveşte această situaţie ca pe o mare dezordine de care va trebui să se ocupe şi spune cu severitate: „Să nu pui frunze în dreptul locului meu”. Jack o ignoră şi îi „decorează” locul. „Cei mai mulţi copii n-au frunzuliţe de-astea decât de Paşte”, spune ea, dar Jack continuă să-şi ignore mama. „Nu asculţi ce-ţi spun”, îl dojeneşte ea.

Tatăl încearcă să-i vină în ajutor: „Mama ta nu vrea frunzuliţe acolo”. Dar Jack pare să fi surzit şi îşi continuă jocul, în disperare de cauză, mama urlă: „la frunzele alea de acolo!” Tatăl îl strigă pe Jack pe un ton ameninţător.

Supărat că s-a strigat la el, Jack bolboroseşte „Da, bine”, curăţând frunzuliţele din dreptul locului mamei sale şi aruncându-le pe podea. Această lipsă de respect ostentativă îl înfurie pe tatăl său care sare, încercând să ia cu forţa frunzuliţele de la fiul său. „Până aici! Gata cu frunzele!”, ţipă el. Jack urlă şi plânge, încercând să se agaţe de sacul cu iarbă şi văitându-se: „Dar am făcut ce aţi spus! Am dat-o la o parte!”

Dimineaţa s-a transformat într-un concert de ţipete, în timp ce mama şi tata încearcă să ia frunzuliţele cu forţa. Ei simt foarte bine absurditatea situaţiei. Jack este nervos şi se înfurie din ce în ce mai tare. Exasperaţi, părinţii acceptă un „compromis”, în care planta este pusă la păstrare într-un dulap. Mai târziu, când părinţii lui sunt plecaţi, Jack îşi convinge bona să-l lase să împrăştie iarba prin toată casa. „Sigur, mama mă lasă s-o fac”.

Cum altfel ar fi putut să decurgă dimineaţa? O soluţie

evidentă ar fi fost să se fi aruncat dinainte frunzele rămase, dacă nu i se permitea să se joace cu ele. Dar este întotdeauna uşor să-ţi vezi greşelile ulterior. Există multe alte momente ale comunicării care ar fi putut da acestui scenariu o direcţie mai pozitivă, Iată câteva variante. Mama ar fi putut spune adevărul despre faptul că frunzele se află pe frigider, stabilind o limită chiar în acel moment: „Da, frunzuliţele sunt acolo sus, dar nu te poţi juca cu ele acum. Vrei să-ţi faci un plan să te joci cu ele mai târziu, după ce terminăm micul dejun?”

Ce s-ar fi întâmplat dacă mama i-ar fi dat deja frunzele pentru a-l linişti şi pentru a nu se mai simţi vinovată că l-a minţit, înainte de a vedea dificultăţile iminente? Ea s-ar fi putut opri din pregătirea micului dejun şi ar fi putut redresa situaţia când nivelul de iritare era încă scăzut. „Jack, nu poţi face asta acum! Ar fi trebuit să spun: «Te joci cu frunzuliţele numai după micul dejun! Acum am să le pun de-o parte, iar tu să te gândeşti la un loc unde să te joci cu ele mai târziu fără să faci mizerie”. Stabilind de timpuriu o limită, ea poate fi mai eficientă şi poate duce lucrurile până la capăt fără a-l speria sau a-l provoca să intre într-o luptă pentru putere.

Ne-am putea imagina scena cu diverse variante în punctele în care situaţia se agravează. În aceste puncte, ce altceva ar fi putut spune sau face părinţii? Nu există un singur răspuns corect, ci mai multe alegeri pe care părintele le-ar putea face. Oricum, este important ca părintele mai curând să acţioneze decât să se rezume la reacţii verbale sau ameninţări. După cum putem constata, Jack a continuat să forţeze nota, pentru a vedea când este „destul”, deoarece limitele au fost stabilite într-o manieră ambivalenţă iar mesajele mamei au fost neclare şi incongruente. Ea a transmis mesaje ambigue care l-au încurajat să afle ce voia să-i transmită mama lui, aşa că a continuat să testeze limitele.

Faptul de a regândi scena, de a lua în considerare alte opţiuni şi de a anticipa deznodămintele posibile, este

un exerciţiu interesant. Aţi putea să vă gândiţi la o situaţie cu propriul dvs. copil, când v-aţi pierdut cumpătul şi nu aţi fost mulţumit (a) de deznodământ. Încercaţi să înţelegeţi motivele pentru care copilul dvs. a răspuns aşa cum a făcut-o şi ce aţi fi putut face pentru a canaliza energia într-o direcţie mai bună.

Trebuie să cumpănim în noi înşine pentru a ne limpezi minţile asupra limitei pe care vrem să o punem şi a mesajului pe care vrem să-l transmitem. Stabilirea limitelor este un mod de a arăta respect faţă de noi înşine, ca şi faţă de copiii noştri; ele sunt mai eficiente dacă le stabilim înainte de a ne enerva.

Rupturile toxice

Rupturile care implică un disconfort emoţional intens şi separări dureroase între un părinte şi un copil pot fi percepute ca vătămătoare pentru sentimentul de sine al copilului, fiind numite, din această cauză, „rupturi toxice”. În aceste momente de conflict, copiii se pot simţi respinşi şi extrem de singuri. Când părintele îşi pierde controlul asupra propriilor afecte, apucându-se să ţipe, să jignească şi să ameninţe un copil, poate să apară o ruptură toxică. Adesea, rupturile toxice survin când un părinte alunecă pe calea inferioară. Pentru cineva aflat pe calea inferioară, comunicarea flexibilă şi conjugată este imposibilă. Aceste rupturi toxice reprezintă cea mai supărătoare formă de deconectare pentru copii, deoarece ele sunt însoţite adesea de un sentiment copleşitor de ruşine. Când apare ruşinea, există o reacţie fiziologică; copiii pot să simtă că-i doare stomacul, că au o greutate în piept şi au impulsul de a evita contactul privirii. Ei se pot simţi deprimaţi, se retrag în ei înşişi, începând să creadă despre ei că sunt „răi” şi plini de defecte.

Când părinţii au probleme reziduale sau nerezolvate, ei se expun unui risc sporit de a provoca o ruptură toxică cu propriii copii. Părinţii se pot rătăci în abisul căii inferioare şi chiar dacă recunosc ruptura toxică, este puţin probabil că vor putea să o remedieze înainte de a reuşi să

se echilibreze pe ei înşişi. Această echilibrare cere deseori ca părinţii să întrerupă interacţiunea cu propriul copil. Ei nu trebuie să se distanţeze fizic, ci să creeze spaţiu mental pentru a deveni centraţi, ceea ce este esenţial pentru ca părinţii să se calmeze. Dacă părinţii rămân pe calea inferioară şi continuă încercările de a interacţiona, vor reacţiona emoţional iar problemele lor reziduale le vor afecta capacitatea de a-şi creşte şi educa propriii copii într-o manieră eficientă.

Rupturi toxice prelungite şi frecvente pot avea efecte negative semnificative asupra sentimentului de sine al copilului, sentiment aflat încă în dezvoltare. Este important ca aceste rupturi să fie remediate într-o manieră empatică, efectiv şi rapid, astfel încât identitatea copilului să nu fie prejudiciată.

Odată ce ne-am calmat şi putem să reflectăm asupra situaţiei, am părăsit deja calea inferioară. Pentru oricare dintre noi este dificil să ne vedem ca vătămători sau ameninţători pentru copiii noştri – dar putem fi. Am putea să nu ne dorim să ne vedem în situaţii în care ne pierdem controlul de sine. Această respingere ne poate face să negăm rolul pe care l-am jucat în ruptura toxică a conexiunii cu propriii copii.

Este important să ne asumăm responsabilitatea pentru acţiunile noastre: un aspect important al remedierii este recunoaşterea rolului nostru în ruperea conexiunii: „Îmi pare rău că am ţipat la tine când ai întârziat la cină fără ca nici măcar să ascult ce aveai de spus. Începuse să se întunece. Trebuie să mă fi îngrijorat că ţi s-a întâmplat ceva. Nu am vrut să te sperii ţipând atât de tare. Am sărit calul. Ar fi trebuit să te ascult înainte de a spune de ce eram îngrijorată”. Faptul de a reflecta împreună cu copilul asupra experienţei interioare a altercaţiei poate fi crucial atât pentru părinte, cât şi pentru copil. Deseori, această reflecţie este eficientă atât în remedierea rupturii, cât şi în atenuarea sentimentului de ruşine şi umilinţă a copilului, care a trebuit să suporte comportamentele ieşite de sub

control, proprii căii inferioare.

Dialogurile reflexive, discuţiile dintre părinte şi copil asupra nivelului experienţei lăuntrice, se centrează asupra elementelor minţii care au contribuit la şi au fost create de ruptură. În acest mod, părintele poate reflecta asupra experienţelor şi reacţiilor sale lăuntrice, precum şi asupra celor avute de copil. În cele din urmă, scopul este de a dobândi un nou nivel de aliniere în care atât copilul cât şi părintele se simt înţeleşi şi conectaţi şi şi-au recuperat propria demnitate, astfel încât se simt bine cu ei înşişi şi cu celălalt.

Deşi apariţia rupturilor toxice trebuie evitată, când ele survin, le putem folosi ca un prilej pentru reflecţie personală şi o înţelegere interpersonală sporită. În cadrul procesului de reparaţie, copilul învaţă că, deşi, uneori, situaţiile pot fi dure, legătura poate fi reluată, aducând împreună cu ea un nou sentiment al apropierii de părinte.

Experienţa ruşinii

Adesea, în miezul rupturilor toxice se află un sentiment copleşitor de ruşine, resimţit atât de părinte, cât şi de copil. Faptul de a ne simţi neputincioşi în producerea unei schimbări pozitive în comportamentul copilului nostru, poate provoca înăuntrul nostru o erupţie de sentimente, inclusiv frustrare, umilinţă şi furie. Sentimentul de a fi plin de neajunsuri poate însoţi sentimentul de ruşine şi poate fi legat de istoricul nostru din copilărie. Modurile în care am fost neînţeleşi şi abuzaţi în copilăria noastră pot reveni ca stări întipărite în minte care au la bază modele de relaţii rupte, precum şi ca reacţii automate ce ne apără de propriile noastre sentimente de ruşine. Prinşi în avalanşa de sentimente şi defense, putem să pierdem uşor din vedere nevoile copiilor noştri, în clipa când intrăm pe calea inferioară. Când suntem în starea respectivă, nu ne poate sta capul la comunicarea conjugată, concertată.

Când suntem copleşiţi de ruşine, ca părinte putem fi preocupaţi excesiv de opiniile celor din jurul nostru şi

putem fi suprasaturaţi cu idei despre ce este permis şi ce nu. Când copiii se poartă urât în public, este posibil să ne concentrăm atenţia mai degrabă asupra reacţiilor avute de străini decât să încercăm să înţelegem ce semnificaţie are acel comportament pentru copilul nostru şi să îl îndrumăm în mod efectiv. În respectivele împrejurări este posibil să ne purtăm mai aspru cu propriii copii, deoarece ne simţim umiliţi şi nu suntem acordaţi la nevoile emoţionale ale copiilor noştri. Cu astfel de preocupări, poate fi dificil să fim atenţi la semnalele venite de la copiii noştri. De asemenea, putem deveni foarte vulnerabili la sentimentul că suntem judecaţi ca fiind incompetenţi sau ineficienţi. Dacă simţim că nu ne putem controla copiii aşa cum credem că se aşteaptă alţii s-o facem, ne putem simţi ruşinaţi de sentimentul nostru de neputinţă. Alunecăm pe calea inferioară, clipă în care se declanşează o cascadă de defense împotriva acelui sentiment de ruşine.

Un mecanism de apărare este o reacţie mentală automată care tinde să ne păstreze echilibrul, blocând conştientizarea unei emoţii destructurante. În acest caz, adaptările timpurii la acest sentiment de ruşine pot să includă o defensă prin care planul conştient al minţii nu are conştiinţa acestor experienţe dureroase timpurii; acest set de mecanisme defensive este numit dinamica ruşinii. Când este activat, putem fi înghiţiţi într-un torent de vechi tipare de răspuns care servesc la ascunderea ruşinii de planul conştient al minţii. Aceste reacţii au rădăcini în istoria noastră personală, dar reprezintă şi nişte tentative de a nu băga în seamă temutul sentiment al ruşinii.

Asemenea tuturor celorlalte mecanisme defensive, dinamica ruşinii apare fără participarea sau intenţia noastră conştientă. În complexitatea ei, mintea noastră utilizează aceste procese automate pentru a minimaliza gânduri şi emoţii perturbatoare care ne-ar putea afecta funcţionarea cotidiană. Conştientizarea acestor dinamici mentale ne oferă prilejul de a descoperi că sunt posibile şi alte moduri de a ne trăi vieţile şi de a ne cunoaşte pe noi

înşine.

În timpul rupturilor toxice, ruşinea poate juca un rol central şi pentru copil. În momentul unor emoţii intense, sentimentul de a fi deconectat poate induce automat, prin mecanisme biologice, starea de ruşine. Acesta poate fi, pur şi simplu, un răspuns natural la deconectare într-un moment când există o nevoie disperată de conectare şi conjugare. Dacă starea de ruptură este prelungită, ruşinea poate deveni toxică, ceea ce înseamnă că poate deveni vătămătoare pentru sentimentul de sine al copilului. Dacă starea de deconectare faţă de un îngrijitor este asociată cu furia parentală, copilul poate să se simtă atât ruşinat, cât şi umilit. Aceste sentimente îl fac pe copil să evite compania celorlalţi, să aibă sentimentul unui disconfort intens, precum şi convingerea cognitivă că este ceva în neregulă cu sine. Se pot dezvolta mecanisme de apărare rigide, iar ele pot determina în mod direct dezvoltarea personalităţii copilului. Când sunt repetate, prelungite şi neremediate, experienţele de ruptură toxică sunt vătămătoare pentru mintea încă nedezvoltată complet a copilului.

Dacă am avut experienţe repetate de ruptură toxică neremediată în copilăriile noastre, ruşinea poate juca un rol important în vieţile noastre mentale, chiar fără să fim conştienţi de asta. Schimbările subite în sentimentele şi comunicarea noastră cu alţii pot indica faptul că defensele ruşinii s-au activat. Experienţele în care ne simţim vulnerabili sau neajutoraţi pot declanşa defensele pe care mintea noastră le-a construit pentru a ne proteja de conştientizarea acelui sentiment de ruşine din copilăria noastră. Aceste defense pot persista până la maturitate, influenţându-ne modul cum ne creştem şi educăm copiii. Reflecţia este un proces important pentru a începe să scoatem la lumină mecanismele complexe şi rapide ale dinamicii ruşinii, ce pot să ne prejudicieze capacitatea de a ne creşte şi educa eficient copiii.

Semnele că a survenit o ruptură în comunicarea cu

propriii copii pot fi subtile sau extreme. În forma sa extremă, ruptura poate duce la retragere sau la reacţii agresive din partea copilului nostru. Unele forme subtile de ruptură pot fi întrezărite atunci când copilul ne evită privirea şi nu ne priveşte în ochi. Poate exista o modificare în tonul vocii şi un grad redus de implicare, reflectând un posibil sentiment de ruşine la copil şi la noi înşine. În alte situaţii, datorită unei legături rupte, copilul şi/sau părintele pot să-şi concentreze atenţia doar asupra unui aspect specific al discuţiei şi să nu rămână deschişi la întregul spectru al comunicării cu celălalt. Simţind că nu sunt auziţi, atât părintele, cât şi copilul pot să-şi afirme mai agresiv punctele de vedere, ceea ce provoacă o ceartă care agravează ruptura. Problemele reziduale pot să conţină teme privitoare la deconectare ce sunt foarte uşor de reactivat în timpul avalanşei de emoţii intense şi vor agrava prejudiciile aduse comunicării, pe măsură ce părintele alunecă rapid pe calea inferioară. Această situaţie creează un cerc vicios al feedbackului în care atât părintele, cât şi copilul se simt ignoraţi şi tot mai puţin auziţi şi înţeleşi de celălalt.

Reparaţia

Reparaţia este o experienţă interactivă care începe de obicei cu propriul proces de echilibrare a părintelui. Este extrem de dificil pentru un părinte să înceapă reparaţia dacă este încă furios şi se află pe calea inferioară. Părintele trebuie să-şi acorde timpul necesar pentru a intra pe calea superioară înainte de începerea procesului interactiv de reparaţie. Doar de pe o poziţie echilibrată poate părintele să înceapă procesul atât de important şi de necesar al reconectării. Este foarte dificil pentru un copil să iniţieze reluarea legăturii cu un părinte care s-a înfuriat sau a rupt legătura cu el într-un mod până la urmă înspăimântător. Amintirea acelei rupturi, mai ales în momente de mare încărcătură emoţională, ca şi nevoia de relaţionare, duce la apariţia ruşinii. Din această cauză, reparaţia poate fi dificilă, atât pentru părinte, cât şi pentru

copil, motiv pentru care ea rămâne, adesea, nerealizată. Unii părinţi pot dori pur şi simplu „să treacă odată peste” dispoziţiile lor şi peste interacţiunile neplăcute şi să meargă mai departe ca şi cum ruptura nu s-ar fi produs niciodată; asta nu face decât să agraveze senzaţia de ruptură pe care o resimte copilul faţă de propriile lui sentimente.

Chiar dacă experienţele din propria copilărie au inclus rupturi toxice pe care părinţii dvs. nu au fost capabili să le remedieze, puteţi încă schimba impulsul dvs. natural de a „uita pur şi simplu” ruptura. O asemenea negare a rupturilor toxice este posibil să vă fi provocat probleme reziduale legate de experienţa ruşinii. Acum, aveţi prilejul să vă vindecaţi propriile probleme emoţionale şi să oferiţi copilului dvs. un alt set de experienţe emoţionale fecunde. În loc de a fi trăite ca nişte poveri înspăimântătoare, cele mai provocatoare momente şi probleme legate de creşterea şi educarea copiilor pot fi transformate în oportunităţi de creştere şi înnoire. Intimitatea şi rezistenţa pot fi construite prin aceste experienţe de ruptură şi reparaţie.

Cum poate ajunge un părinte la echilibru pentru a începe procesul de reparaţie? Mai întâi, este important să dobândească o perspectivă asupra interacţiunii care a cauzat conflictul creând o distanţă mentală, poate şi fizică. Nu toate rupturile pot fi rezolvate imediat. Indivizii pot avea nevoie de perioade de timp diferite pentru a procesa evenimentele şi sentimentele pe care le au în legătură cu acestea. Este important să ieşiţi un timp din interacţiune. Faptul de a respira adânc şi de a vă relaxa mintea necontinuând să vă gândiţi la ruptură poate crea o stare mentală mai senină şi mai calmă. Poate fi util să vă angajezi într-o activitate fizică pentru a redirecţiona intensitatea stării şi a folosi energia dată de adrenalină într-o manieră nevătămătoare. Mişcarea corpului vă poate învăţa să vă schimbaţi starea şi să vă ofere o perspectivă nouă asupra situaţiei. Ieşirea în natură vă poate calma

mintea. Dacă beţi puţină apă, vă faceţi un ceai sau schimbaţi locul fizic vă poate ajuta să scăpaţi de rutina căii inferioare.

Odată ce aţi dobândit o stare mentală mai calmă şi aveţi oarecare limpezime, gândiţi-vă cum să reintraţi în legătură cu propriul copil. Să nu faceţi asta prematur, căci, atât timp cât mintea vă este plină de nori de furtună, sunteţi vulnerabil la ieşiri de sub control şi la alunecări spre calea inferioară. Câtă vreme sunteţi pe calea inferioară, în relaţia cu propriul copil puteţi spune şi face lucruri pe care le puteţi regreta mai târziu şi pe care nu le-aţi fi făcut niciodată pe calea superioară.

Dacă este posibil, nu vă atingeţi copilul când sunteţi pe calea inferioară. Furia se poate exprima prin mâinile voastre, transformându-se în acţiuni vătămătoare, mai rapid decât poate mintea să inhibe aceste impulsuri proprii căii inferioare. Dacă furia voastră s-a exprimat prin vătămarea fizică a copilului, procesul de reparaţie devine mult mai complicat şi mai dificil, deci este cu atât mai necesar să fie făcut la timp.

Odată ce aţi revenit pe calea superioară, analizaţi modalităţile în care vă veţi apropia de copilul dvs. Gândiţi-vă la propriile probleme reziduale şi la motivul pentru care au fost ele activate în timpul interacţiunii. Aveţi grijă ca respectiva conştientizare a acestor chestiuni să se concentreze pe două direcţii: trebuie să vă înţelegeţi propriul bagaj emoţional şi, de asemenea, să fiţi acordaţi la experienţa şi semnalele copilului dvs. Această dublă focalizare este crucială pentru a nu reintra rapid pe calea inferioară, dacă propriul copil rezistă tentativelor dvs. de reconectare, ceea ce s-ar putea întâmpla. Este important să respectaţi atât propriul lui, cât şi propriul dvs. ritm intern.

După ce v-aţi calmat şi echilibrat, analizaţi problemele din propria dvs. istorie personală. În ce fel a activat interacţiunea o anumită temă din istoricul dvs. personal? în ce fel a declanşat răspunsul copilului propria

dvs. reacţie ce ţine de calea inferioară? încercaţi să priviţi interacţiunea din punctul de vedere al copilului. Cum vă imaginaţi că a experimentat el/ea această interacţiune şi ruptură? Este lesne să uităm ce mici şi vulnerabili sunt copiii noştri, ceea ce face ca, din punctul lor de vedere, experienţa rupturii să fie mult mai intensă şi mai înfricoşătoare. Copiii, mai ales când sunt foarte mici, nu pot suporta perioade lungi de separaţie, fără a se simţi abandonaţi şi stresaţi. Este important să facem eforturi să reintrăm în legătură cu ei cât de repede posibil.

Furia pe care părinţii o pot resimţi faţă de ei înşişi deoarece şi-au ieşit din fire îi poate împiedica să facă eforturi de reparaţie. Mecanismele de apărare ale unui părinte faţă de reacţiile emoţionale ale copilului pot împiedica părintele să sesizeze nevoia de reconectare a copilului. Unii părinţi îşi urăsc propria vulnerabilitate şi nevoie de conectare şi proiectează această ură asupra copilului lor ca furie intensă faţă de comportamentul lui. Astfel, problemele reziduale pot bloca procesul de reparaţie.

Iniţierea reparaţiei

Faptul de a fi capabili să vă concentraţi atât asupra propriei experienţe, cât şi asupra celei a copilului dvs. este o caracteristică esenţială a unei reparaţii efective.

Concentrându-vă asupra acestor două aspecte, puteţi începe procesul de reparaţie interactivă. Faptul de a vă situa pe acelaşi plan fizic cu propriul copil poate fi util în refacerea legăturii. Adesea, copiii mai mici doresc să fie foarte aproape de voi; copiii mai mari pot să se simtă deranjaţi de o prea mare proximitate şi preferă să începeţi păstrând o mică distanţă. Deşi copiii pot să nu vă invite la reluarea legăturii sau pot să nu repună pe tapet chestiunea rupturii, este important pentru voi ca părinţi să faceţi o încercare neintruzivă şi empatică de a începe procesul de reparaţie. Copiii cu temperamente diferite au moduri diferite de a face faţă căii inferioare sau unei cedări nervoase. În cazul unora, recuperarea durează mult timp;

alţii îşi revin rapid. Adesea, copiii nu-şi pot reveni până când părintele nu face primul pas spre reconectarea cu ei.

Învăţaţi să respectaţi stilul copilului dvs. de a procesa o ruptură şi a reintra în relaţie. Momentul ales este important. Dacă vă simţiţi respins după prima încercare, nu renunţaţi. Copilul dvs. doreşte să aibă din nou o relaţie caldă şi pozitivă cu voi. Este rolul părintelui de a iniţia reparaţia, iar voi trebuie să găsiţi un alt moment pentru a iniţia reconectarea. Este util să abordaţi experienţa rupturii într-o manieră neutră, păstrând în minte dubla focalizare: „A fost greu pentru amândoi să ne certăm aşa. Vreau cu adevărat ca noi să ne simţim bine împreună din nou. Hai să discutăm despre asta”. Dvs. şi copilul dvs. aţi împărtăşit reciproc experienţa rupturii, deşi fiecare dintre voi a avut percepţii foarte diferite asupra evenimentelor. Reconcilierea nu survine dacă încerci să dai vina pe cineva. Ca părinte, ai responsabilitatea propriului tău comportament şi aceea de a-ţi cunoaşte problemele interioare.

După ce începeţi prin declararea intenţiilor dvs. de reconectare şi prin recunoaşterea dificultăţilor pe care le întâmpinaţi unul cu celălalt, puteţi asculta simţămintele şi gândurile copilului dvs. Nu îl luaţi la întrebări. Domoliţi-vă orice tendinţă de a judeca răspunsurile pe care le auziţi. Mulţumiţi-vă să ascultaţi. Fiţi deschis (a) la punctul său de vedere. Nu este nevoie să vă apăraţi. Ascultaţi experienţa copilului dvs. înainte de a-i împărtăşi propria dvs. experienţă a interacţiunii. Aveţi grijă să îi fiţi alături copilului dvs. oglindindu-i modul în care înţelegeţi experienţa evenimentelor aşa cum a avut-o el. Acordaţi atenţie atât conţinutului percepţiilor, cât şi semnificaţiei acelei experienţe emoţionale.

Pe măsură ce începeţi să discutaţi aspectele toxice ale rupturii – ţipatul, înjuratul, aruncarea sticlei de ketchup – este important să afirmaţi că uneori oamenii, chiar părinţii, au cedări nervoase în timpul cărora nu acţionează raţional. Oamenii îşi „pierd minţile” temporar,

pentru ca apoi să şi le regăsească. Copiii au nevoie să audă asta, pentru a ajunge să înţeleagă oamenii, proprii părinţi, mintea şi natura rupturilor toxice. Fără această înţelegere, ei nu pot alcătui o poveste coerentă în legătură cu aceste rupturi înspăimântătoare.

Copiii de vârste şi temperamente diferite pot tolera aceste rupturi şi eforturi de reparaţie destul de diferit. Copiii mici sunt deosebit de vulnerabili la aceste rupturi toxice şi nu au capacitatea de a procesa ceea ce s-a întâmplat. Copiii de vârstă preşcolară pot răspunde la alunecarea părinţilor pe calea inferioară prin derută şi printr-un comportament provocator şi pot avea într-o mai mare măsură nevoie de consolare şi conectare nonverbală decât copiii mai mari. Aceşti copii mai mici au nevoie de ajutor într-o mai mare măsură pentru a integra aceste rupturi toxice într-o poveste coerentă prin jocuri de roluri, jocuri cu păpuşi, poveşti şi desen. Copiii mai mari, care sunt mai activi verbal, pot răspunde la discuţii despre ceea ce s-a întâmplat, fiind deschişi la explorarea modului în care au perceput comportamentul părintelui, ca şi propriile lor răspunsuri.

Acceleraţia şi frânele

Modul în care comunicăm cu propriii copii ne ajută să determinăm modurile în care ei învaţă să-şi controleze emoţiile şi impulsurile. Am discutat anterior despre importanţa regiunii prefrontale a creierului care ajută la coordonarea unor procese importante precum conştiinţa de sine, atenţia şi comunicarea emoţională. De asemenea, regiunea prefrontală este crucială în reglarea emoţională. O parte a acestei zone este aflată într-un loc ce conectează în mod direct cele trei regiuni majore ale creierului şi le coordonează funcţiile: (1) procesele superioare de gândire ale neocortexului, precum raţiunea şi gândirea conceptuală complexă; (2) sistemul limbic din regiunea mediană a creierului cu rol motivaţional şi generator al emoţiilor; şi (3) structurile inferioare ale trunchiului cerebral care recepţionează informaţii din corp şi sunt

implicate în procese primare precum instinctele şi reglarea ciclurilor somn-veghe şi stările de alertă şi excitaţie.

Regiunea prefrontală este situată în partea superioară a sistemului nervos care reglează organe precum inima, plămânii şi intestinele. Mulţi cercetători cred că semnalele provenite de la aceste părţi ale corpului pătrund în creier şi determină modul în care simţim. Se pare că regiunea prefrontală nu doar recepţionează semnale de la aceste sisteme corporale, dar are rol de „director executiv" şi le şi reglează funcţiile. Regiunea prefrontală are un mecanism de „ambreiaj" care ajută la echilibrarea funcţiilor de accelerare şi de frânare. Regiunea prefrontală controlează cele două ramuri ale sistemului nervos autonom: simpatic – accelerarea – şi parasimpaticul – decelerarea. Când acceleraţia este activată, ritmurile cardiac şi respirator cresc, iar intestinele se agită. Când intră în funcţiune frânele, apar reacţiile opuse, iar corpurile noastre se calmează. Menţinerea echilibrului între accelerare şi frânare este cheia unui reglaj emoţional sănătos.

Când cineva este entuziasmat de ceva, se activează acceleraţia. Când spunem „nu", intervin frânele. Pentru a ilustra asta, puteţi încerca un experiment la domiciliu. Cereţi-le unor prieteni sau rude să stea jos şi să închidă ochii. Cereţi-le să se rezume la a sta liniştiţi şi să-şi ob – serve senzaţiile interioare. Acum, spuneţi cuvântul „nu" şi repetaţi-l clar şi lent de cinci ori. Aşteptaţi câteva momente şi îngăduiţi-le să îşi observe reacţiile. Acum, spune cuvântul „da" cu claritate şi lent de cinci ori. După ce le acordaţi un timp de reflecţie, cereţi-le să dea răspunsuri. Adesea, oamenii îl experimentează pe „nu" printr-o senzaţie de greutate, cădere şi un disconfort vag. În cazul lui „da", de obicei, sentimentul este reconfortant, înviorător sau de linişte.

Se crede că „da" activează acceleraţia, iar „nu" activează frânele. În creşterea şi educarea copiilor ne confruntăm deseori cu nevoia de a stabili nişte limite. „Nu"

devine un răspuns pe care copiii îl aud des din partea noastră, mai ales după ce au împlinit vârsta de un an. Un copil de un an şi jumătate este bucuros să-şi exploreze mediul, iar acum are abilităţile motrice pentru a-şi transforma dorinţele în acţiune. El va găsi inevitabil ceva periculos de explorat, iar părinţii vor dori să-i limiteze explorarea. Când stabilim o limită, în creierul copilului se activează acceleraţia iar apoi intervin frânele. Într-o situaţie ideală, când frânele pun o stavilă comportamentului său, acceleraţia se va dezactiva şi el va asculta ceea ce îi cerem să facă.

Exclusiv în termeni de funcţionare cerebrală, o activare a acceleraţiei urmată de o intervenţie a frânelor conduce la un răspuns al sistemului nervos caracterizat prin evitarea contactului privirilor, o senzaţie de greutate în piept şi o senzaţie de scufundare. Toate acestea sunt similare cu profilul reacţiilor specifice pentru ruşine. Această formă a ruşinii provenită dintr-un „nu” care trasează limite este ceea ce, potrivit unor cercetători, constituie un tip „sănătos” de ruşine, diferit de ruşinea toxică şi de umilinţă. Copiii învaţă să-şi controleze comportamentele dezvoltând un ambreiaj emoţional, situat în cortexul prefrontal, care poate să dezactiveze acceleraţia când intervin frânele şi să le redirecţioneze interesele în direcţii mai acceptabile. Copiii învaţă că, uneori, nu au permisiunea să facă ceea ce vor şi că trebuie să-şi redirecţioneze energiile.

Copiii care nu au aceste experienţe de stabilire a limitei pot să nu-şi dezvolte suficient ambreiajul emoţional, care este piatra de temelie a flexibilităţii în răspuns. Adesea, părinţii care nu doresc să fie etichetaţi ca „părinţi răi” se abţin să stabilească limite şi nu pot oferi copiilor lor aceste experienţe importante pentru dezvoltarea lor. Ambreiajul emoţional al copiilor lor nu este dezvoltat suficient pentru a le permite să-şi recanalizeze energia în maniere pozitive. Unul dintre rolurile noastre ca părinţi este acela de a încuraja capacitatea copiilor noştri de a

echilibra frâna şi acceleraţia, ceea ce le permite să amâne satisfacţia şi să-şi modifice impulsurile. Asta înseamnă că copiii noştri învaţă să audă „nu”, păstrându-şi în acelaşi timp moralul ridicat şi încrederea în ei înşişi. Acestea sunt elemente esenţiale ale inteligenţei emoţionale.

Copilului dvs. Îi place la nebunie să arunce cu jucării şi să se urce pe masa din bucătărie. Spunem „nu”. Se apasă brusc pe frână. îl ajutăm, redirecţionându-l către acţiuni în care să-şi consume energia şi să-şi satisfacă dorinţa de mişcare, spunând: „Ai putea merge afară la coşul ăla cu mingi. Sunt sigură că poţi să arunci mingile alea până foarte departe” sau „Mesele nu sunt făcute pentru escaladat, dar ai putea merge afară şi să te urci până în vârful turnului de lângă leagăn. De acolo sus cred că se poate vedea până hăt departe”. Acum acceleraţia este din nou activată când copilul simte că eşti acordat la entuziasmul său legat de aruncare sau urcare; frânele se dezactivează, în timp ce acceleraţia redirecţionează acum joaca spre activităţi social acceptabile.

Faptul de a stabili limite, de a trasa hotare clare pentru comportamentele acceptabile, de a le structura viaţa, oferă copiilor o serie de experienţe importante care le permit să aibă sentimentul siguranţei şi securităţii. Experimentarea acestor „nu”-uri esenţiale le dă ocazia să-şi dezvolte capacitatea de autoreglare care le permite să pună frână şi să-şi redirecţioneze energiile în alte direcţii. Ambreiajul emoţional al copiilor care nu au avut şansa de a-şi dezvolta această autoreglare revelează adesea incapacitatea lor de a se adapta flexibil la mediu. „Nu”-ul este urmat de un torent de indignare şi destructurare psihică, deoarece regiunea lor prefrontală nu poate să pună în funcţiune ambreiajul şi să creeze un răspuns flexibil. Colapsul şi comportamentul inflexibil ce rezultă de aici este epuizant atât pentru copil, cât şi pentru părinte.

Părinţii îşi pot ajuta copiii, învăţându-i să-şi regleze acest ambreiaj emoţional pentru a echilibra acceleraţia şi frânele. În acest scop, părintele trebuie să poată suporta

tensiunea şi disconfortul pe care îl poate resimţi copilul când părintele trasează o limită. Dacă părintele nu poate suporta ca propriul copil să fie supărat, este dificil pentru copil să înveţe să-şi controleze emoţiile. Cel mai bine este ca un „nu" prin care se stabilesc limite să fie urmat de un comportament calm şi consecvent din partea părintelui. Dacă vom capitula întotdeauna, dându-i copilului nostru ceea ce doreşte doar pentru a nu-l supăra, nu ne vom sprijini copilul în dezvoltarea unei capacităţi sănătoase de a înfrâna şi de a redirecţiona o activitate. Nu este necesar şi nici de dorit să încercăm a ne cuminţi copiii pe cale verbală tot timpul. Dacă preţuim doar gândirea logică, vom intra în certuri şi negocieri nesfârşite, iar copiii noştri vor crede că dacă fac o pledoarie rezonabilă, vom acţiona întotdeauna aşa cum vor ei. Uneori, este bine să spui „Nu, asta nu-mi convine şi basta", sau „înţeleg ceea ce simţi, dar nu mă voi răzgândi". Nu suntem nevoiţi să explicăm toate deciziile noastre sau să dăm un motiv pentru tot ceea ce facem, aşteptându-ne de la copiii noştri să fie imediat de acord cu noi.

Dacă ţipăm nervoşi la copil când acesta se plânge de refuzul nostru, vom genera o reacţie nefericită care îi accentuează sentimentul de ruşine toxică şi de umilinţă. În această stare, copilul se simte rupt de noi, neînţeles, ca şi cum impulsurile sale ar fi „rele" în sine, nu doar direcţionate greşit, necesitând o recanalizare. Dacă un copil este confruntat şi cu furia părintelui, atunci regiunea prefrontală poate activa frânele (după „nu"), dar fără o dezactivare a acceleraţiei (ca răspuns la furia părintelui), iată o situaţie toxică, asemănătoare încercării de a conduce o maşină, apăsând simultan pe acceleraţie şi pe frână. Ambreiajul emoţional al copilului nu reuşeşte să dezactiveze acceleraţia când intră în funcţiune frâna, ceea ce are ca rezultat starea de „furie infantilă". Circuitele sunt supraîncărcate iar copilul alunecă rapid pe calea inferioară. Uneori, o astfel de supraîncărcare şi de intrare pe calea inferioară poate surveni şi în cazul părintelui.

Furie parentală la magazinul de jucării

Dan spune o poveste despre el şi fiul său pentru a ilustra situaţiile de ruptură şi reparaţie.

Eu şi fiul meu adolescent în vârstă de doisprezece ani ne făcusem planul să mergem la magazinul de jucării pentru a cumpăra încă o piesă pe care o dorea pentru jocul lui video. În acea zi, nu aveam timp să mergem acolo decât înaintea unei întâlniri foarte importante, ceea ce ne lăsa numai o jumătate de oră pentru drumul la magazin. Mă simţeam presat şi stânjenit de această situaţie, dar nu voiam să-l dezamăgesc şi am spus da când ar fi trebuit să fi amânat escapada pentru altă zi. Am sărit peste prânz, ne-am dus la magazin şi am găsit articolul dorit, care costa douăzeci de dolari. În timp ce vânzătorul a plecat să-l aducă, fiul meu a avut la dispoziţie câteva minute pentru a se uita la nişte software-uri noi şi a văzut un joc video scump, pe care a vrut să-l cumpere. Nu eram pregătit să consum mai mult timp sau bani, şi i-am spus: „Trebuie să plecăm şi costă prea mult”. El dorea să cheltuiască parte din cei 65 de dolari pe care îi economisise din banii de buzunar şi făcând activităţi suplimentare, dar am încercat să-l conving să-şi îndrepte atenţia asupra unui joc mai ieftin. Am discutat aprins despre calităţile jocului ales de el, despre preţ şi despre faptul că el nu trebuia să aibă tot ceea ce aveau prietenii lui.

Îmi era foame, eram presat de timp şi cu gândul la întâlnire, enervat de faptul că nu era mulţumit de jocurile pe care le avea deja, cerând încă unul. Am început să mă plâng despre faptul că viaţa americană modernă este preocupată numai de bunurile materiale, fiind dificil să-i ajuţi pe copii să-şi dezvolte simţul adevăratelor valori. Apoi, am început să-l dojenesc părinteşte:

— Vezi tu, 40 de dolari înseamnă o grămadă de bani. Trebuie să-ţi faci planul dinainte pentru a cumpăra aşa ceva. Trebuie să apreciezi lucrurile pe care le ai; nu poţi cumpăra tot ceea ce vrei. Gândeşte-te la asta toată săptămâna şi dacă tot îl mai vrei, în weekend te aduc iar

aici şi-l poţi cumpăra din banii tăi.

— Am bani acasă. M-am gândit la asta. Vreau să-l am. Am câştigat destui bani şi nu mă poţi împiedica să-l iau, a spus el.

Răspunzând ameninţării lui, am întâmpinat provocarea cu fermitate:

— Nu-I vei cumpăra! Acum, hai să plecăm!

A replicat cu:

— Bine. Când ajungem acasă o să-i spun mamei care o să mă aducă înapoi aici şi o să mi-l cumpere.

— Nu, nu va face asta.

— Ba da, a aruncat el momeala. Ai să vezi, ea are ultimul cuvânt, nu tu. O să mă aducă înapoi aici şi voi avea jocul.

— Nu va face aşa ceva, am spus eu neîncrezător. Nu te vei duce la mama ta pentru a obţine jocul.

— Ba da, mă voi duce, m-a înfruntat el. Se va urca imediat în maşină şi mă va aduce înapoi aici.

— Nu mai vorbi aşa, că rămâi şi fără ceea ce am venit să cumpărăm.

— Îi voi spune ce rău eşti. Mă va aduce înapoi aici.

— Dacă mai spui aşa ceva, pleci acasă fără piesa asta.

— Bine. Mama o să mi-o cumpere şi pe asta.

Am trântit piesa pe tejghea. Lăsându-mă total pradă furiei am spus:

— Asta e. Plecăm de aici.

M-am îndreptat furios spre maşină. În timp ce ne îndreptam spre casă, mi-a spus printre lacrimi că sunt un tip prea irascibil şi că, într-o bună zi, când nu mă voi aştepta, se va răzbuna pe mine.

Această ameninţare mi-a pus capac şi am explodat, alunecând pe calea inferioară. Am început să-i vorbesc urât şi i-am spus că nu mai are voie să joace jocuri video zece luni de-acum încolo.

Când am ajuns acasă i-a spus mamei sale că-i vorbisem urât şi că am fost rău cu el, începând să o roage

să-l ducă înapoi la magazin.

El s-a dus în camera lui iar eu într-a mea. Sângele îmi fierbea, ştiind că nu pot privi lucrurile obiectiv, stăpânindu-mi cu greu furia. Aveam nevoie să mă calmez şi să mă echilibrez. Am inspirat adânc de câteva ori şi am făcut câţiva paşi, încercând să-mi detensionez corpul. Mă gândeam dacă să-i prelungesc pedeapsa până anul viitor sau să-i interzic total accesul la jocul video.

Când am început să mă calmez, m-am gândit la fiul meu şi la ruptura dintre noi. Dimineaţa, ne distrasem de minune, jucându-ne împreună. Era foarte nerăbdător să primească acea piesă. Apoi, m-am gândit la expresia feţei lui când mi-a spus despre jocul nou. Era atât de entuziasmat. Îmi povestea despre toate caracteristicile jocului şi cât de distractiv ar fi, spunea că mă va învăţa să-l joc pentru a ne putea juca împreună.

Îmi aminteam că eram preocupat de întâlnirea de după, bucuros că am reuşit să respect planul pe care-l făcusem împreună şi să-mi găsesc timp să mergem pentru a cumpăra acea piesă. Nu eram pregătit să iau în considerare cheltuirea a încă 40 de dolari, chiar dacă era vorba despre banii lui. Dacă puteam cumpăra un joc mai ieftin, de ce nu-şi putea folosi proprii bani pentru a cumpăra altul mai nou şi mai scump? Nu avea nicio logică, iar el o ştia, şi chiar mi-a spus-o la momentul respectiv.

Dar eu nu-l ascultam. Când a început să mă ameninţe că va apela la mama lui pentru a obţine ceea ce eu nu doream să-i dau, m-am scufundat cu totul pe calea inferioară. Când am desconsiderat total nevoia lui de autonomie (la urma urmei, erau banii lui), a ripostat ameninţând că va recurge la ajutorul matern. Ce triunghi. Nevăzând semnificaţia emoţională a tuturor acestor lucruri, mă concentrasem asupra elementelor exterioare: un „copil răsfăţat”, nerecunoscător pentru piesa pe care-o primea, era atât de obraznic că nici măcar nu putea să accepte o limită rezonabilă pentru noi achiziţii.

Stabilirea limitelor este importantă, deoarece ea le

permite copiilor să înveţe să-şi suporte frustrarea, să fie flexibili în răspuns, printr-o funcţionare echilibrată a ambreiajului lor emoţional. Pe de altă parte, copiii au într-adevăr nevoie să ia decizii pe cont propriu şi să înveţe din experienţa propriilor greşeli. Deşi era cât se poate de rezonabil să limitez cumpărăturile fiului meu, neputinţa mea de a-i vedea frustrarea, exprimată prin ameninţarea că-i „spune mamei”, m-a condus la propriul meu acces de furie. Nu-mi mai puteam exercita rolul de părinte într-o manieră eficientă. Devenisem un sac de neuroni care reacţionau prin simple răbufniri ineficiente în planul consecinţelor şi inadecvate ca limbaj. Eram întru totul prizonier al căii inferioare.

Putem privi această situaţie ca una în care eu însumi aveam acceleraţia şi frâna activate simultan şi nu mai puteam „conduce automobilul” emoţiilor mele. Este posibil ca faptul de a nu-i fi perceput entuziasmul faţă de joc să-i fi declanşat supraîncărcarea cuplului acceleraţie-frână, începând să-şi ticluiască răzbunarea. La momentul respectiv, răspunsul meu l-a oglindit pe al său şi niciunul dintre noi nu a putut să comunice eficient cu celălalt.

După ce am reflectat asupra întregii experienţe, am dorit să încep tatonările pentru a relua legătura. Am mers la el în cameră şi m-am aşezat pe podea lângă pat, unde el plângea, i-am spus că îmi pare rău că ne-am certat şi că vreau să mă împac cu el. El şi-a ferit privirea, dar a încetat din plâns, l-am zis că ceea ce-i spusesem era greşit şi că doream să punem cap la cap cele întâmplate. Mi-a vorbit despre joc şi despre faptul că se gândea la el de multă vreme, doar că eu nu ştiam şi că ar trebui să-i permit să-l cumpere, l-am spus cum vedeam eu cele întâmplate, despre faptul că eram îngrijorat şi despre problemele care îmi asaltau mintea în acel moment, i-am spus că acum îmi dădeam seama cât de mult îl entuziasma jocul, însă din cauza grijilor mele, nu-i împărtăşisem entuziasmul. A început să plângă. L-am îmbrăţişat şi i-am spus ce măscărici fusesem, l-am cerut scuze pentru jigniri, i-am

spus că fusese de vină propria mea furie necontrolată, iar pedeapsa cu cele zece luni fără jocuri video era exagerată.

I-am spus că acum înţelegeam şi respectam faptul că el trebuia să decidă cum să-şi cheltuiască proprii lui bani, l-am spus şi ceea ce credeam că era contribuţia lui la ceartă, observând că depăşise orice limită când m-a ameninţat că se va duce la mama lui şi că se va „răzbuna" pe mine, i-am spus că am înţeles că era furios, dar că oricum depăşise orice limită, i-am spus că acelaşi lucru era valabil şi pentru mine.

Am spus că mama lui şi cu mine vom discuta mai târziu pentru a vedea cum să rezolvăm toată această problemă. Mai târziu, ea şi cu mine am decis să renunţăm la orice pedeapsă exagerată şi să nu cumpărăm nimic timp de o săptămână. Ulterior în acea zi, am avut o întrunire de familie pentru a analiza cele întâmplate. El şi cu mine am spus povestea accesului de furie de la magazinul de jucării şi, după câteva lacrimi cauzate de rememorare, am râs din toată inima în tip ce fiecare imita comportamentul celuilalt. El mă imită destul de bine.

Exerciţii introspective

1. Cum a experimentat familia dvs. rupturile în timpul copilăriei dvs? Vă amintiţi vreo ruptură benignă sau una care stabilea limite? Cum le-au făcut faţă părinţii dvs? Acum, gândiţi-vă la un moment din copilăria dvs. când aţi experimentat o ruptură toxică. Ce s-a întâmplat? Cum v-aţi simţit? Cum s-au comportat părinţii dvs? Care a fost deznodământul rupturii? A existat un proces de reparaţie? Cum s-a schimbat relaţia dvs. în urma acestui proces?

2. Reflectaţi asupra unei rupturi cu propriul dvs. copil. Ce s-a întâmplat? Ce aţi simţit? Cum a răspuns copilul dvs? S-a activat vreuna dintre problemele dvs. reziduale sau nerezolvate? Puteţi să recunoaşteţi vreun tipar în modul în care aceste probleme vă afectează capacitatea de a avea o conectare concertată cu propriul copil? A existat vreun element toxic în această ruptură? Dacă aţi intrat pe calea inferioară, unde v-a dus acea cale

în interior şi în acţiunile dvs? Cum aţi revenit de pe calea inferioară? Dacă nu aţi iniţiat reparaţia relaţiei, cum aţi face asta acum şi în viitor?

3. Ce aspect al reparaţiei este cel mai problematic pentru dvs? Ce vă ajută să-l identificaţi, pentru a ieşi apoi de pe calea inferioară? Puteţi simţi când survine ruptura? Odată ce a survenit, cum puteţi să ieşiţi din interacţiunile toxice pentru a vă echilibra şi a reintra pe calea superioară? Cum iniţiaţi procesul de reconectare? Ce aspecte ale comunicării din experienţa reparaţiei sunt cele mai dificile pentru dvs? Ce rol joacă sentimentul de ruşine pe calea inferioară şi în eventualele impedimente ale procesului de reparaţie?

4. Cum faceţi o reparaţie cu dvs. înşi vă? Ce procese defensive pot să vă împiedice să conştientizaţi sentimentele de ruşine? Puteţi observa experienţe repetate în care la început reacţionaţi emotiv faţă de o interacţiune cu propriul copil şi doar în urma unor reflecţii ulterioare deveniţi conştient de sentimentele de ruşine sau umilinţă? Gândiţi-vă la modalităţi în care istoria dvs. personală din copilărie v-a dat un sentiment de deconectare şi ruşine. Lăsaţi imaginile şi senzaţiile acestor experienţe să pătrundă în conştiinţă.

Nu încercaţi să le cenzuraţi; rezumaţi-vă să le observaţi. Când sunteţi gata, întrebaţi-vă cum puteţi găsi o modalitate de a vindeca aceste răni vechi. Lăsaţi aceste probleme vechi din trecut să iasă la suprafaţă, pentru a fi recunoscute şi deblocate. Vă puteţi creşte şi educa pe I dvs. înşi vă dinspre interior spre exterior.

Tensiunea dintre conectare şi autonomie: sistemele complexe şi bunăstarea mentală

Complexitatea vieţilor noastre. Numeroase investigaţii asupra naturii experienţelor umane explorează tensiunea dintre conectare şi autonomie. Naraţiunile sunt pline de modalităţi în care şinele încearcă să găsească o cale de a menţine integritatea în situaţia unei conectări cu ceilalţi. Studiile developmentale relevă modurile în care ne

zbatem între individuaţie şi relaţionare începând din primele luni de viaţă. În perioada adolescenţei, suntem confruntaţi cu sarcina de a ne găsi propriile identităţi diferenţiindu-ne de părinţii noştri şi noi modalităţi de a exista în lume. Dar, în acelaşi timp, ne concentrăm mai mult asupra lumii de aceeaşi vârstă cu noi şi suntem influenţaţi de cultura adolescenţei care colorează lumea în care trăim. După cum a spus un adolescent, „Trebuie să port pantalonii în felul ăsta ca să fiu asemenea celor care încearcă să fie diferiţi”. Dar tensiunea nu dispare la pubertate. La maturitate, adulţii se zbat adesea, poate nu cu atât de multă agitaţie, dar pe subiecte similare, între angajamentul faţă de un grup şi perioade dedicate autonomiei personale.

CE SPUNE ŞTIINŢA

De ce există o asemenea tensiune? Am văzut cum toţi copiii – şi, probabil, toţi oamenii – oscilează între nevoia de conectare şi nevoia de singurătate. Încercarea de a aprofunda înţelegerea acestor chestiuni complexe ne conduce la studiul sistemelor complexe. Cunoscută ca teoria haosului, teoria complexităţii sau „dinamica nonliniară a sistemelor complexe”, această concepţie este o perspectivă obţinută pe cale matematică asupra modului în care sistemele complexe precum norii – şi minţile omeneşti – îşi organizează funcţionarea de-a lungul timpului. În această secţiune, vom plonja în apele complexităţii, evidenţiind câteva dintre principiile ei care sunt foarte relevante pentru înţelegerea creşterii şi educării copiilor şi a relaţiilor interumane.

De ce alcătuiesc norii formele minunate pe care le ştim? De ce nu se împrăştie moleculele de apă care compun norii în mod aleatoriu pe toată suprafaţa atmosferei? Sau de ce nu se rânduiesc ele în şir ca o singură fâşie de vapori pe toată suprafaţa cerului? Nedumeriţi de acest tip de întrebări, oamenii de ştiinţă au folosit teoria probabilităţilor pentru a explora o serie de răspunsuri posibile. Formulele lor matematice sugerează

câteva motive pentru care norii şi alte sisteme complexe curg de-a lungul timpului în traiectoriile şi căile pe care le adoptă. Un sistem complex este unul de tip deschis (primeşte continuu impulsuri din exteriorul lui, precum lumina solară sau semnale de la alţi oameni) şi are straturi alcătuite din componente capabile de comportament haotic. Mintea şi creierul omenesc îndeplinesc aceste criterii de complexitate.

Ideea fundamentală este că sistemele complexe au o proprietate inerentă de autoorganizare care este întipărită în tipul de relaţii fizice dintre componentele lor. Autoorganizarea determină starea fluxului sistemului de-a lungul timpului, mai precis poziţia sau activitatea componentelor sistemului. Pentru un nor, asta înseamnă poziţia moleculelor şi modul cum se mişcă ele la un moment dat. Pentru un creier, înseamnă care grupe neuronale transmit impulsuri. Pentru o minte, înseamnă modul în care curg informaţiile şi energia, Iată câteva caracteristici ale unui sistem capabil de auto-organizare:

Autoorganizare – Sistemul tinde să se îndrepte spre complexitate

Nonliniaritate – Schimbări mici în impulsurile primite de sistem pot duce, cu timpul, la schimbări majore şi impredictibile în fluxul sistemului.

Caracteristici recurente – Cu timpul, fluxul sistemului tinde către un feed-back asupra lui însuşi pentru a-şi consolida direcţia.

Constrângeri – Doi factori globali tind să influenţeze parcursul sistemului, constrângerile interne şi externe.

Stări – Sistemul se mişcă în timp, intrând în diferite stări de a fi sau de activare. Există o probabilitate mai mare de a se intra în anumite stări, decât în altele. Constrângerile, atât interne cât şi externe, pot influenţa probabilitatea creării anumitor stări: (1) stările atractoare sunt cele ce au caracteristici inerente ce le cresc probabilitatea propriei apariţii. (2) stările reflectoare sunt cele ale căror caracteristici le fac apariţia mai puţin

probabilă; (3) mişcarea între stări presupune adesea o dezorganizare şi reorganizare a fluxului sistemului – acestea sunt stările intermediare, de tranziţie; (4) pot surveni stări atractoare în cadrul cărora se consolidează şi creşte probabilitatea activării unor configuraţii improbabile şi instabile ale sistemului.

Bunăstarea şi complexitatea mentală. O altă aplicaţie a acestei concepţii din teoria complexităţii are de-a face cu noţiunea de sănătate mentală şi bunăstare emoţională. Teoria complexităţii sugerează că fluxul de stări cel mai stabil, flexibil şi adaptabil apare când procesul de autoorganizare a unui sistem trece spre complexitate. Este dificil să descriem exact ce este complexitatea, aşa că vom începe cu extremele spectrului pentru a vedea ce nu este. La o extremitate se află condiţiile uniformităţii, rigidităţii, predictibilităţii şi ale ordinii absolute; la celălalt capăt sunt condiţiile schimbării, aleatoriului, impredictibilităţii, dezordinii şi haosului. Complexitatea se află între aceste extreme.

Exemplul unui cor poate fi util pentru a ilustra ce înseamnă complexitatea. Dacă toţi coriştii cântă exact aceleaşi note în acelaşi fel, ar fi ceva rigid – o producţie sonoră plictisitoare dar zgomotoasă. Dacă fiecare membru al corului cântă total independent de ceilalţi, am avea cacofonie şi haos. Complexitatea este calea dintre aceste două extreme, fiind similară armoniei. La o extremă, apare senzaţia interioară de plictiseală, iar la cealaltă anxietatea. Percepţia bogată, înviorătoare, plină de energie a complexităţii poartă cu ea ceva vibrant, care apare în clipa când sistemele se pot mişca spre complexitate în curgerea lor naturală de organizare de sine.

Nu doar că o asemenea stare este plină de viaţă, dar teoria complexităţii prevede şi că un astfel de proces de autoorganizare este cel mai stabil, adaptabil şi flexibil, iată o excelentă definiţie funcţională a sănătăţii mentale!

Cum ajunge sistemul complex al minţii la un asemenea flux? înainte de orice, există mişcarea naturală

către complexitate, un impuls natural al minţii către sănătate, iată o veste minunată! Vindecarea necesită deblocarea acestui proces natural înnăscut. Experienţele şi situaţiile care dăunează trecerii minţii noastre spre complexitate pot fi definite ca factori ce „tensionează" sistemul. Un sistem tensionat este unul care tinde să se îndepărteze de complexitate, fie spre o rigiditate extremă, pe de-o parte sau haos, pe de alta.

Când aplicăm această concepţie minţii individuale, putem înţelege funcţionarea echilibrată într-o nouă lumină. Capacitatea de a învăţa pe durata întregii vieţi este un exemplu al acestei stări de continuă deschidere spre schimbare. Cu toate acestea, uneori mintea devine tensionată, iar fluxul său de energie şi informaţii trece în „stări atractoare" care sunt nesănătoase. Cufundarea ruşinoasă într-o stare de introvertire ar fi un exemplu al trecerii de la complexitate la rigiditate. Alt exemplu ar fi momentele când ne enervăm şi devenim furioşi, momente în care minţile noastre devin haotice. Atât retragerea introvertită, cât şi furia constituie o îndepărtare a sistemului minţii noastre de armonia complexităţii.

Tensiunea complexă dintre conectare şi autonomie. Dezvoltând aceste principii, putem privi problema tensiunii dintre autonomie şi conectare într-o nouă lumină. Mintea umană este cu siguranţă un sistem deschis (care primeşte impulsuri din exteriorul său) şi care este capabilă de comportament haotic – ba chiar într-o măsură prea mare, în cazul unora dintre noi! Mintea este un sistem dinamic şi complex influenţat de constrângeri interioare şi exterioare. Putem considera constrângerile interioare ale minţii ca fiind conexiunile sinapselor între neuronii creierului, care guvernează natura fluxului de energie şi informaţii din interiorul craniului, flux care, la rândul său, creează procesele mentale. Putem considera constrângerile exterioare ale sistemului drept relaţii pe care le avem cu alţi oameni. În termeni mentali, relaţiile implică o transmitere de energie şi informaţii de la o persoană la

alta. Cu alte cuvinte, comunicarea interpersonală este constrângerea exterioară care, la rândul ei, modelează sistemul minţii.

Când avem nevoie de conectare, ne concentrăm asupra utilizării constrângerilor exterioare pentru a modifica sistemul complex al minţilor noastre. Prin construcţia sa, creierul se bazează de semnale exterioare sociale pentru a-şi echilibra funcţiunea. În primele luni de viaţă, copiii au nevoie de conectare cu îngrijitorii lor pentru a-şi organiza funcţionarea creierului lor în acel moment şi a-i permite să se dezvolte adecvat în timp. Asta se numeşte „reglare diadică", deoarece interacţiunile perechii sau diadei (copil şi părinte) permit copilului să dobândească echilibru şi organizare înăuntrul propriei sale minţi. Prin interacţiunile cu îngrijitorii, creierul unui copil dezvoltă structurile neuronale necesare pentru a trece de la reglarea diadică la forme mai autonome de autoreglare. Structurile de autoreglare din creier includ regiunile integratoare din jurul zonelor mediane ale cortexului prefrontal, împreună cu regiunile ventrolaterale şi prefrontale mediane şi cortexul orbito-frontal şi cingulat anterior. Aceste regiuni preiau informaţiile din lumea socială sub forma comunicării interpersonale. Ele utilizează aceste informaţii pentru a facilita reglarea fluxului de informaţii, a proceselor emoţionale şi a echilibrului corporal. Cuplarea acestor patru elemente ce ţin de procesele sociale, cognitive, emoţionale şi somatice constituie rolul integrator şi de echilibrare pe care îl au regiunile prefrontale.

De exemplu, interacţiunile interpersonale pot permite regiunii prefrontale să moduleze cele două ramuri ale sistemului nervos autonom. Aceste două ramuri, simpaticul (acceleraţia) şi parasimpaticul (frânele) se află sub influenţa directă a cortexului orbito-frontal, mai ales în emisfera dreaptă. Putem înţelege importanţa vitală a semnalelor nonverbale din partea celorlalţi, percepute şi procesate de emisfera dreaptă, ca reprezentând

modalităţile în care emisfera dreaptă utilizează această formă de informaţie pentru a cupla dimensiunea interpersonală cu cea internă. Conexiunea dintre funcţiile corporale şi domeniile emoţional, cognitiv şi social dezvăluie procesul integrator cel mai înalt de care dispun sistemele complexe ale minţilor noastre, în calitatea noastră de fiinţe sociale şi corporale.

În cazul unei autoreglări adaptabile, cele două ramuri ale sistemului nervos autonom se află într-un echilibru flexibil. O astfel de situaţie poate fi privită ca sporind la maxim gradul de complexitate şi, deci, natura adaptabilă şi stabilă a stării de autoorganizare. Dezechilibrul acestor procese poate revela părăsirea complexităţii şi o trecere către una dintre extreme. Printr-o activare excesivă a simpaticului (acceleraţia), şinele devine copleşit de activare, intrând într-o stare haotică de supraexcitare, aşa cum se întâmplă în cazul agitaţiei şi al furiei ieşite de sub control.

Printr-o activitate excesivă a parasimpaticului, şinele devine închis şi se constată o trecere spre rigiditate şi paralizie emoţională, condiţie ce poate fi reflectată în stările acute de disperare şi depresie. Poate exista şi o situaţie în care atât frânele, cât şi acceleraţia sunt activate simultan, aşa cum se poate vedea în starea de „atractor straniu”, proprie furiei infantile. Trecerea către aceste diferite stări de dezechilibru poate fi indusă de interacţiunile cu mediul social, putând fi, de asemenea, favorizată de experienţe din trecut care l-au făcut pe individ vulnerabil. Aceste vulnerabilităţi sunt întipărite în memorie, care influenţează direct tiparele de autoorganizare.

Constrângerile exterioare (relaţiile) permit copilului mic să dezvolte capacitatea de reglare emoţională astfel încât aceasta să se bazeze şi pe constrângerile interioare (structura şi funcţiunea neuronală ce apare ca rezultat al conectivităţii neuronale), în creier, echilibrul între aceste procese de reglaj exterioare şi interioare pare să fie

mijlocit de regiunile prefrontale. Pe întreg parcursul vieţii, nevoile noastre oscilează ciclic între conectare şi singurătate. Autoorganizarea noastră se bazează pe influenţele oscilante ale constrângerilor exterioare şi interioare care dau formă direcţiilor sistemelor complexe reprezentate de minţile noastre.

Integrarea înseamnă echilibrarea diferenţierii şi conectării. Cum putem formula drumul spre complexitate în termeni practici? Din fericire, putem traduce ideile teoriei complexităţii, transformându-le în concepte mai puţin abstracte şi, să sperăm, mai accesibile. Teoria complexităţii deduce matematic ideea potrivit căreia complexitatea se realizează când două sisteme sunt capabile să echilibreze cele două procese contrarii de diferenţiere (componente care se specializează) şi cuplare (componente care converg într-un tot funcţional). De exemplu, dacă sistemul pe care îl examinăm este individul, putem analiza modul în care circuitele creierului sunt capabile să se diferenţieze pentru ca apoi să se cupleze din punct de vedere funcţional în procesul de integrare neuronală. Integrarea componentelor diferenţiate permite sistemului să treacă către *gradul maxim de complexitate*. Am definit aceste stări extrem de adaptabile, flexibile şi stabile ca fiind sinonime cu bunăstarea mentală.

Conceptul de sistem complex poate fi aplicat la mai multe niveluri de analiză, inclusiv la nivelul individului, al cuplului, familiei, şcolii, comunităţii, culturii şi, poate, al unei societăţi globale. Faptul de a respecta identităţile separate şi unice ale indivizilor din aceste grupuri sociale permite aprecierea diferenţierii la adevărata ei valoare. Faptul de a facilita adunarea laolaltă a acestor indivizi într-o colaborare legată funcţional permite integrarea. Când cuplarea şi diferenţierea se află în echilibru, se realizează complexitatea integratoare şi, deci, bunăstarea mentală.

Putem utiliza perspectiva oferită de teoria complexităţii pentru a înţelege comunicarea

interpersonală. Pentru o comunicare armonioasă, este necesar ca ambii membri să fie respectaţi pentru individualitatea lor dar, cu toate acestea, să se întâlnească pentru a-şi integra subiectivităţile lor diferite. Există în mod simultan percepţia integrităţii indivizilor şi a unei legături între ei. Aceasta este soluţia ideală pentru tensiunea dintre impulsul către conectare şi autonomie. Studiile efectuate asupra copiilor cu ataşament sigur şi a părinţilor lor aduc mărturie în favoarea acestui extrem de complex schimb mental, în care fiecare persoană contribuie la dialog şi poate anticipa, dar niciodată prezice cu absolută certitudine, răspunsul celuilalt. Există o potrivire vibrantă, o anumită vitalitate în legătura pe care o au cei doi într-o astfel de formă diadică de rezonanţă.

Unele familii se pot îndepărta de aceste niveluri vibrante şi complexe de relaţionare şi individualitate. La o extremă, sunt familiile „înlănţuite”, în care individualitatea este interzisă. Fiecăruia trebuie să-i placă acelaşi tip de mâncare, să aibă comportamente similare şi aceleaşi păreri. Diferenţierea este grav afectată, limitând gradul de complexitate (şi vitalitate) al sistemului familial. Dimpotrivă, în unele familii lipseşte legătura.

Membrii familiei nu mănâncă la aceeaşi oră, nu au interese sau activităţi comune. Conversaţiile demonstrează o lipsă de interes faţă de vieţile interioare ale membrilor familiei. Indivizii diferenţiaţi la extrem sunt capabili să-şi ducă vieţile fără tendinţa către conectare.

Fără contraponderea conectării pentru a echilibra o asemenea diferenţiere, nivelul de complexitate din această familie este şi el grav compromis. Ambele extreme ale integrării defectuoase pot fi exemple ale unor sisteme tensionate.

În viaţa cotidiană a familiilor echilibrate, rupturile inevitabile ale conexiunilor dintre membrii familiei pot fi înţelese şi prin perspectiva teoriei complexităţii. Odată cu ruptura, este perturbată percepţia vibrantă a vitalităţii şi conexiunii. Creierul poate intra fie în stări de haos, fie de

rigiditate, iar integrarea dintre cei doi comunicatori este întreruptă. Uneori, o asemenea ruptură poate surveni când se percepe o intruziune şi presiunea de a fi conform aşteptărilor celeilalte persoane. Această situaţie poate fi privită ca o formă de comunicare ce trece spre o cuplare excesivă, fără a respecta unicitatea sinelui diferenţiat al fiecărui individ.

La cealaltă extremă, ruptura poate surveni când semnalele sunt ignorate, când se doreşte relaţionare şi conectare, dar ea eşuează, iar individul este lăsat într-o stare de diferenţiere excesivă fără integrare. Această stare de izolare obligă persoana să se bazeze pe autoreglarea autonomă când poate că ar fi fost necesară conectarea. Fiecare formă a deconectării poate avea ca rezultat îndepărtarea individului de complexitate, tensionarea sistemului, declanşarea unor reacţii de rigiditate sau haos şi abandonarea echilibrului care face posibilă o autoorganizare integratoare.

Cu timpul, oamenii dezvoltă adaptări, numite uneori tipare de apărare, care pot fi privite ca modalităţi în care mintea a răspuns acestor momente de intruziune sau izolare. Ulterior, când un adult devine părinte, aceste tipare ale modalităţilor în care familia a abordat tensiunea dintre autonomie şi conectare în copilărie se activează în noile împrejurări. Oamenii se pot rătăci în locuri familiare, pe măsură ce reactivează vechi tipare de apărare ca răspuns la conectările intime dintre părinte şi copil. Găsirea unei modalităţi de rezolvare a acestei tensiuni universale, echilibrul între autonomie şi conectare, între diferenţiere şi cuplare, integrarea celor două, este o provocare perpetuă pentru noi toţi.

Lecturi suplimenfare

L. Chamberlain. „Strânge Attractors în Patterns of Family Interaction”. În R. Robertson & A. Combs, eds., *Chaos Theory* în *Psychology and the Life Sciences*, pp. 267 – 273. Mahwah, N.J.: Erlbaum, 1995.

D. Cicchetti & F.A. Rogosch, eds. Self-organization.

Special issue, Development and Psychopathology 9, no. 4 (1998).

M. D. Lewis. „Personality Self-organization: Cascading Construints on Cognition-Emotion Interaction". În A. Fogel, M.C.D.P. Lyra, & J. Valsiner, eds., *Dynamics and Indeterminism în Developmental and Social Processes*, pp. 193 – 216. Mahwah, N.J.: Erlbaum, 1997.

A. Schore. „Early Shame Experience and the Development of the Infant Brain". În P. Gilbert & B. Andrews, eds., *Shame*: *Interpersonal Behaviour*, *Psychopathology*, *and Culture*, pp. 57 – 77. London: Oxford University Press, 1998.

DJ. Siegel. *Mindsight*. New York: Random House. 2010.

DJ. Siegel. *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology*. New York: WW Norton. 2012.

D. J. Siegel. *The Developing Mind*, Second Edition. New York: Guilford Press, 2012. Chapters 6 and 7.

Sroufe, L.A., Coffino, B. & Carlson, E.A. „Conceptualizing the role of early experience: Lessons from the Minnesota Longitudinal Study". *Developmental Review 30*, no. 1 (2010): pp. 36 – 51.

L.A. Sroufe. *Emoţional Development*: *The Organization of Emoţional Life in the Early Years*. New York: Cambridge University Press, 1996.

F. Walsh. *Normal Family Processes*: *Growing Diversity and Complexity* (3rd ed). New York: Guilford Press, 2012.

CAPITOLUL IX

CUM DEZVOLTĂM CAPACITATEA DE *MINDSIGHT* COMPASIUNEA ŞI DIALOGURILE REFLEXIVE

Introducere în calitate de părinţi, noi nu oferim copiilor noştri numai experienţe care ajută la modelarea minţilor lor aflate în plină dezvoltare, ci ne oferim şi pe noi înşine. Copiii învaţă de la noi privindu-ne şi imitând ceea ce facem. Dacă educaţia s-ar face numai verbal, treaba ar fi uşoară. Copiii vor învăţa ce este important pentru noi şi

ceea ce apreciem trăind cu noi, nu doar auzind ceea ce spunem. Cine suntem, natura caracterului nostru, iese la iveală prin modul în care trăim şi în care decidem ceea ce facem.

Nu contează cât de mult reflectăm şi ne aprofundăm introspecţia, în cele din urmă, modul în care acţionăm transmite adevăratul mesaj despre valorile noastre. Copiii observă aceste expresii exterioare ale caracterului nostru şi îşi amintesc, imită şi recreează aceste feluri de a fi în lume. Părinţii ar dori să aplice vechiul adagiu: „Să faci ce zice popa, nu ce face popa”. Copiii noştri ne urmăresc deoarece vor să ştie cine suntem.

Caracterul se dezvoltă prin modelarea caracteristicilor noastre constitutive înnăscute de către lumea socială a experienţei. Ce caracter am dori să dobândească propriii noştri copii? Dacă dorim ca ei să aibă compasiune, capacitatea de a se respecta şi a avea grijă de ei înşişi, de ceilalţi şi de lumea din jurul lor, vom dori să-i creştem şi să-i educăm în moduri care încurajează dezvoltarea empatiei. Modurile în care relaţionăm cu propriii copii pot cultiva compasiunea şi empatia lor.

Indivizii sensibili, care pot gândi şi raţiona, care pot să se bucure de viaţă şi să construiască relaţii sănătoase cu ceilalţi, sunt mai capabili să-şi utilizeze aceste daruri unice ca membri productivi ai comunităţii. Dacă scopul este acela de a încuraja dezvoltarea empatiei la copiii noştri, cum o pot promova atunci părinţii?

Intenţionalitate şi prezenţă conştientă

A acţiona deliberat ca părinte este un bun început. Nicio carte şi niciun specialist nu ne poate da răspunsurile corecte pentru fiecare situaţie posibilă care se poate ivi în interacţiunea de fiecare zi cu copiii noştri. În loc să depindă exclusiv de tehnici, părinţii pot învăţa moduri de a fi cu propriii copii care încurajează dezvoltarea empatiei şi a unei înţelegeri pline de compasiune.

Acest fel de a fi este înrădăcinat în înţelegerea de sine plină de compasiune a părintelui. Când începem să ne

cunoaştem pe noi înşine într-o manieră care încurajează înţelegerea de sine, facem primul pas în procesul care îi încurajează copiii noştri să se cunoască pe ei înşişi. Această poziţie premeditată, această atitudine de centrare asupra conştientizării de sine, este o abordare consecventă deplin conştientă a parentajului.

În ce fel încurajează înţelegerea de sine deplin conştientă empatia? Cercetările legate de dezvoltarea copilului şi mai recent cele din neurobiologie sprijină concepţia potrivit căreia modul în care creştem coexistă cu, şi este determinat de trei aspecte ale funcţionării creierului nostru: mindsight (numită anterior „teoria minţii”), cunoaşterea de sine (memoria autobiografică) şi flexibilitatea răspunsului (funcţia executivă, cu abilitatea de a planifica, organiza şi amâna gratificaţia). Aceste procese mentale de ordin superior ne permit să răspundem cu intenţie bine chibzuită în diverse împrejurări, inclusiv cele dificile şi ambigue.

Faptul de a avea funcţii executive bine dezvoltate şi o abordare intenţională a ceea ce facem şi în luarea deciziilor, ne permite să fim flexibili în acţiunile noastre. Capacităţile executive, combinate cu o preocupare pozitivă faţă de ceilalţi şi o înţelegere de sine emoţională, ne permit să acţionăm plini de compasiune şi empatic. Copiii care dezvoltă procesele interrelaţionate de *mindsight*, cunoaştere de sine şi funcţiile executive, au o capacitate sporită de a lua decizii premeditate în comportamentele lor.

Ce putem face în calitatea noastră de părinţi pentru a încuraja dezvoltarea acestor abilităţi la copiii noştri? Diferite studii au demonstrat că părinţii pot încuraja activ dezvoltarea capacităţii copilului de a-şi înţelege propria viaţă interioară şi pe a celorlalţi prin iniţierea unor interacţiuni precum jocul imaginativ, spunerea poveştilor şi discuţiile cu alţi copii despre emoţii şi despre impactul lor asupra modului în care se comportă.

Mindsighi-Mindsight este capacitatea minţii de a

percepe experienţa lăuntrică a altei persoane şi de a da coerenţă acelei experienţe imaginate, permiţându-ne să oferim răspunsuri pline de compasiune care reflectă înţelegerea şi grija noastră. Pentru a ne pune în pielea celuilalt este necesar să fim conştienţi de propria noastră experienţă interioară, pe măsură ce ne îngăduim să imaginăm lumea interioară a celuilalt. Un asemenea proces creează o imagine a minţii celuilalt în interiorul minţii noastre.

Dezvoltarea *mindsight-ului* le permite copiilor să prevadă şi să explice ceea ce văd că fac ceilalţi în termenii celor ce se petrece înăuntrul minţii celorlalţi. În dezvoltarea acestui proces, ei creează un model care include percepţia faptului că ceilalţi sunt purtători de minte şi aceasta este sursa ce le motivează acţiunile. Faptul de a înţelege mintea altora le oferă copiilor un mod de a înţelege comportamentul şi mediul social în care trăiesc. Această înţelegere începe cu abilitatea copilului mic de a recunoaşte diferenţa dintre obiectele animate şi cele neanimate. Copiii învaţă rapid principiile de bază ale interacţiunii umane, formându-şi aşteptări în privinţa conjugării, reciprocităţii, comunicării, atenţiei comune şi a expresiilor emoţionale. Aceste experienţe interactive modelează teoria lor curentă despre modul în care funcţionează mintea umană.

Abilităţile de *mindsight* (numite de cercetători şi „citire a minţii", „funcţie reflexivă" şi „mentalizare") permit copilului să „vadă" mintea altei persoane; iată de ce folosim termenul „mindsight" [mind = *minte*, *sight* = *vedere*] pentru această importantă capacitate omenească. Când putem vedea mintea altei persoane, putem înţelege ce gândeşte şi simte acea persoană şi să răspundem empatic. *Mindsight* ne poate permite să avem imaginaţie empatică, prin intermediul căreia percepem semnificaţia pe care o au evenimentele nu doar în viaţa noastră, ci şi în vieţile celorlalţi. Imaginaţia empatică ne ajută să înţelegem intenţiile altora şi să luăm decizii flexibile legate de

comportamentele adecvate în respectiva situaţie socială. *Mindsight* ne permite să-i înţelegem pe ceilalţi, aprofundând în acelaşi timp înţelegerea propriei noastre minţi.

Oamenii de ştiinţă au presupus că această capacitate pentru *mindsight este* întreţesută cu dobândirea limbajului şi a aptitudinii pentru gândire superioară abstractă. Limbajul şi gândirea abstractă ne lărgesc perspectiva şi ne permit să creăm şi să mânuim imagini mentale dincolo de lumea fizică aflată sub ochii noştri. Un copil normal se naşte cu o capacitate genetică şi cu circuitele neuronale necesare pentru *mindsight*, dar dezvoltarea acestei aptitudini cognitive este determinată de experienţele din viaţa unui copil. *Mindsight* pare să depindă de procesul mental care conferă coerenţă, proces ce presupune integrarea unor fibre din emisfera noastră dreaptă şi din regiunile prefrontale. Investigaţii viitoare pot oferi informaţii despre cum anume modelează experienţele din copilărie regiunile integratoare ale creierului care permit dezvoltarea mindsight-ului.

Elemente ale minţii

Conversaţiile reflexive cu propriii noştri copii îi pot ajuta să-şi dezvolte aptitudinile de *mindsight*. Când vorbim cu copiii este util să înţelegem elementele de bază ale minţii care creează lumile lor interioare. Aceste elemente includ gânduri, sentimente, senzaţii, percepţii, amintiri, convingeri, atitudini şi intenţii, iată o scurtă trecere în revistă a unor aspecte aparţinând acestor elemente ale minţii.

Tabelul 12. Minţi cunoscătoare

Compasiunea – Aptitudinea de a simţi împreună cu celălalt, de a fi plin de înţelegere, afectuos. Compasiunea este atitudinea de grijă faţă de experienţa emoţională neplăcută a altei persoane. Compasiunea depinde, probabil, de sistemele de neuroni-oglindă, care trezesc în noi o stare emoţională ce oglindeşte starea celeilalte persoane, permiţându-ne să simţim suferinţa celeilalte

persoane.

Empatia – înţelegerea experienţei interioare a altei persoane; proiecţia imaginară a conştiinţei proprii ca sentimente ale altei persoane sau ale unui obiect; înţelegerea empatică. Acesta este un proces cognitiv complex care presupune capacitatea mentală de a ne imagina mintea celuilalt. Este posibil ca empatia să depindă de capacitatea de *mindsight*, mijlocită de emisfera dreaptă integratoare şi de regiunile prefrontale ale creierului.

Mindsight – Capacitatea de a „vedea” sau imagina mintea proprie sau a altuia, care permite înţelegerea comportamentului în termeni de procese mentale. Alţi termeni înrudiţi pentru procese mentale identice sunt „mentalizare”, „teoria minţii” şi „funcţie reflexivă”.

Insight – Puterea de observaţie pătrunzătoare şi discernământ, ducând la cunoaştere. Când termenul este folosit împreună cu conceptul de introspecţie, insight implică o cunoaştere de sine profundă. În sine, insight-ul nu presupune aptitudinea pentru empatie sau o atitudine plină de compasiune faţă de ceilalţi.

Dialoguri reflexive – Conversaţii cu ceilalţi în timpul cărora se emit reflecţii asupra proceselor interne ale minţii. Dialogurile reflexive se concentrează asupra unor procese precum gândurile, sentimentele, percepţiile, amintirile, convingerile, atitudinile şi intenţiile.

Gândurile

Gândirea este modalitatea în care procesăm informaţiile; ea se află, adesea, în afara atenţiei noastre conştiente. Putem fi conştienţi de gândirea noastră prin intermediul cuvintelor sau al imaginilor. Este important să înţelegem semnificaţia din spatele cuvintelor şi imaginilor pentru a comunica mai plenar unul cu altul.

Gândurile bazate pe cuvinte sunt create de modalitatea de procesare specifică emisferei stângi, liniară, logico-analitică, care încearcă să înţeleagă relaţiile de tip cauză-efect. Modalitatea de procesare specifică

emisferei stângi caută să judece realitatea în termeni de „corect” şi „greşit”, nefiind dispusă să tolereze ambiguitatea. Informaţiile contradictorii nu sunt tratate adecvat în acest mod, iar punctele de vedere opuse pot fi rapid simplificate la maximum într-un efort de a rezolva problema şi de a veni cu soluţia logică pe care emisfera stângă o consideră corectă. Semnalele nonverbale şi contextul lumii sociale, care constituie domeniul emisferei drepte, sunt deseori ignorate de acest mod de gândire logic.

Ţineţi minte aceste limitări ale modalităţii de procesare specifică emisferei stângi atunci când reflectaţi asupra gândirii împreună cu propriul copil. Există multe limbaje ale lumilor noastre interioare şi sociale care pot fi exprimate în alte feluri. Procesarea specifică emisferei drepte este un alt tip de procesare, care poate să pară relativ tăcută, dar care, totuşi, aşteaptă şansa de a fi recunoscută şi înţeleasă. Gândurile specifice emisferei drepte sunt experimentate ca o serie de imagini şi senzaţii care sunt neliniare şi nelogice. Deşi poate fi dificil să traducem aceste procese importante în cuvinte, ele ne oferă acces direct la informaţii despre cum ne simţim şi cum ne amintim, dând semnificaţie vieţilor noastre.

La copiii mici predomină emisfera dreaptă, ei având nevoie de comunicare nonverbală cu părinţii. Preşcolarii au ambele emisfere bine activate, dar fibrele conectoare din corpul calos, care leagă cele două jumătăţi ale creierului, sunt destul de imature. În această perioadă, copilul începe să dezvolte aptitudinea de a-şi exprima sentimentele prin cuvinte. În timpul şcolii primare, şi poate ulterior, corpul calos se maturizează, permiţând atingerea unui grad superior de integrare funcţională. Până la adolescenţă, are loc un proces de reorganizare cerebrală care modifică profund natura gândirii.

Sentimentele

Experienţa noastră interioară, subiectivă este dominată de fluctuaţiile continue ale energiei şi

informaţiilor procesate în minţile noastre. Sentimentele, conştientizarea propriilor noastre emoţii lăuntrice, revelează senzaţia conştientă a acestei muzici bazale a minţii. Pe măsură ce aceste emoţii primare devin mai complexe, minţile noastre creează semnificaţie. Semnificaţia şi emoţia sunt intim întreţesute din aceleaşi procese.

Uneori, printr-un proces de evoluţie, emoţiile noastre primare devin emoţii generice, incluzând tristeţea, furia, frica, ruşinea, surpriza, bucuria şi dezgustul. Putem simţi aceste emoţii elaborate, intense şi adesea exprimate în exterior şi le putem eticheta cu ajutorul cuvintelor. Cu toate acestea, uneori, o concentrare excesivă asupra emoţiilor generice şi asupra cuvintelor cu ajutorul cărora le etichetăm, ne poate împiedica să sesizăm semnificaţia mai adâncă pe care o anumită experienţă o are pentru noi înşine şi pentru copiii noştri.

Dialogurile reflexive se concentrează asupra elementelor minţii, inclusiv asupra dimensiunii sentimentelor resimţite ca emoţii primare. În acest fel, discuţiile cu propriii copii despre lucrurile spre care ei îşi îndreaptă atenţia, despre ceea ce consideră important, dacă au sentimentul că ceva este „bun” sau „rău”, despre ce au chef să facă, despre semnificaţia pe care o are un anumit lucru pentru ei, atribuind nume emoţiilor generice pe care le pot resimţi, toate acestea sunt aspecte importante ale discuţiilor despre sentimente.

Senzaţiile înainte de cuvinte, trăim într-un ocean de senzaţii care modelează experienţele noastre subiective interioare. Uneori, aceste senzaţii sunt amorfe şi nedefinite. De fapt, dominaţia tipului de procesare bazat pe limbajul discursiv, specific emisferei cerebrale stângi, poate să creeze aparenţa că aceste procese interioare ambigue, dinamice şi fluide sunt neimportante şi nu merită atenţie. Cu toate acestea, cercetări recente sugerează că aceste senzaţii reprezintă un indiciu vital pentru a cunoaşte lucrurile cu adevărat semnificative pentru noi.

Senzaţiile corporale constituie baza procesului cerebral raţional de luare a deciziilor.

Senzaţiile reprezintă elementul funciar al vieţii mentale. În viaţa noastră modernă, conştientizarea senzaţiilor este adesea neglijată. Totuşi, senzaţiile sunt o sursă bogată şi neexplorată de insight şi înţelepciune. O cunoaştere de sine coerentă poate depinde de creşterea gradului nostru de sensibilitate la şi de conştientizare a stărilor noastre interioare şi a senzaţiilor care le însoţesc.

Când reflectăm asupra senzaţiilor împreună cu propriii copii, este util să ne gândim la maniera în care ne simţim în corpul nostru. Ne putem întreba copiii şi pe noi înşine cum ne simţim în corpurile noastre. Cum se simte stomacul acum? Inima a luat-o razna? Gâtul este tensionat? Concentraţi-vă asupra acestor senzaţii şi gândiţi-vă ce semnificaţie au ele pentru dvs. şi pentru copilul dvs. Puteţi întreba copilul: „Ce crezi că încearcă să-ţi spună corpul tău acum?” Fiţi deschis la aceste semnale nonverbale”. Ele conţin o modalitate directă de a ne cunoaşte copiii şi pe noi înşine.

Percepţiile

Fiecare persoană are propria sa percepţie a realităţii. A respecta punctul de vedere unic al fiecărui individ nu este doar „ceea ce este politicos să facem”, ci şi o abordare confirmată din punct de vedere neurologic. Nu este întotdeauna uşor să fii deschis la experienţa unică a fiecărei persoane. Deseori, noi avem senzaţia că părerile noastre sunt corecte, în timp ce opiniile diferite ale celorlalţi sunt distorsionate. Este uşor să te ataşezi de concepţia potrivit căreia propria noastră perspectivă este singura modalitate de a vedea lucrurile.

Termenul „metacogniţie” înseamnă gândirea despre gândire şi este un proces pe care îl învaţă copiii. O parte importantă a acestui proces, care începe să se dezvolte între vârsta de trei şi nouă ani, o constituie învăţarea diferenţei dintre aparenţă şi realitate. Ajungem să înţelegem că un lucru poate să pară într-un anumit fel, dar

această percepţie poate să difere faţă de modul cum e acel lucru în realitate. De exemplu, copiii mici pot crede că ceea ce văd la televizor este real, în vreme ce copiii mai mari înţeleg că tehnicienii din echipa TV pot crea efecte speciale care par reale, dar sunt de fapt creaţii artificiale. Alt element al metacogniţiei este „schimbarea de reprezentare”, însemnând că ceea ce credem despre ceva la un moment dat se poate schimba mai târziu. Te poţi răzgândi. „Diversitatea în reprezentare” este capacitatea de a accepta ideea că poţi vedea lucrurile într-un fel, în timp ce altă persoană vede acelaşi lucru într-un mod foarte diferit. Un astfel de proces apare când un copil poate să înţeleagă, de exemplu, că pentru o persoană o cursă într-un *montagne russe* poate fi o aventură trepidantă, în vreme ce pentru altcineva, ea poate fi înspăimântătoare.

Alt element al aptitudinii pentru metacogniţie este înţelegerea emoţiilor: metacogniţia emoţională. Copiii ajung să înţeleagă că emoţiile influenţează modul în care percep şi se comportă. Ei învaţă că este posibil să trăieşti câteva emoţii aparent conflictuale în acelaşi timp. Metacogniţia emoţională şi celelalte caracteristici ale metacogniţiei constituie componente importante ale dialogului reflexiv, fiind de asemenea o parte a inteligenţei emoţionale. Deloc surprinzător, această dezvoltare metacognitivă nu se încheie în copilărie; în această privinţă, suntem cu toţii deschişi pentru a învăţa pe întreg parcursul vieţii.

Amintirile

Memoria este modalitatea fundamentală în care minţile noastre encodează o experienţă, o stochează şi o recuperează ulterior pentru a ne influenţa experienţele şi acţiunile în viitor. Memoria are două forme fundamentale. Ne naştem cu capacităţi incipiente de memorie implicită, care ne permit să stocăm amintiri comportamentale, emoţionale, perceptuale şi corporale. Memoria implicită include de asemenea capacitatea de a face generalizări în urma experienţelor, dând naştere modelelor mentale care

ne determină percepţia asupra realităţii.

Memoria explicită se dezvoltă mai târziu. De regulă, memoria factuală apare după primul an de viaţă, iar memoria autobiografică după al doilea. Spre deosebire de memoria implicită, cea explicită poartă cu ea senzaţia interioară că ne amintim ceva. Această formă explicită este ceea ce considerăm de obicei a fi „memorie”.

Faptul de a vorbi cu propriii copii despre ce îşi amintesc după experienţele lor este important din câteva motive. Părinţii care iniţiază această „discuţie despre memorie” au efectiv copii care îşi amintesc mai bine. În această coconstrucţie a naraţiunii, părinţii şi copiii creează împreună o poveste despre vieţile lor zilnice. Însă discuţiile despre memorie şi co-construcţie sunt o unire a forţelor într-un efort comun de concentrare asupra memoriei şi de a ţese o poveste despre ceea ce face obiectul amintirii. Prin conectarea trecutului, prezentului şi viitorului într-o construcţie comună a unei poveşti, ne alăturăm pentru a da sens vieţilor noastre în timp. Acest proces de creare a sensului este un mecanism central pentru dobândirea unui sentiment de sine coerent.

Credinţele

Credinţele joacă un rol esenţial în modul în care ajungem să ne cunoaştem pe noi înşine şi pe alţii. Termenul de „credinţe” se referă la teorii despre modul de funcţionare a lumii. Ceea ce credem provine din maniera în care modelele noastre mentale despre lume determină modul de interpretare a percepţiei pe care o construim asupra realităţii. Credinţele pot proveni parţial din experienţele care modelează tiparele noastre mentale inconştiente, putând, astfel, să-şi exercite efectele fără să fim conştienţi de asta.

Când reflectaţi asupra credinţelor împreună cu propriii copii, amintiţi-vă că până şi copiii mici au teorii despre cum funcţionează lumea.

Este util să exploraţi aceste credinţe, punând întrebări deschise: „Ce crezi despre motivele pentru care

s-a întâmplat asta?”, „Ce crezi despre modul în care funcţionează asta?”, „în ce fel ţi-ai schimbat părerea acum?”, „De ce crezi că plângea ea la petrecere?”. Există multe modalităţi de a ne concentra asupra credinţelor. Este deosebit de important să vă păstraţi mintea deschisă şi să ascultaţi punctul de vedere al copilului dvs. Credinţele noastre se formează pornind de la o gamă largă de întâmplări din trecut şi din prezent din viaţa noastră.

Atitudinile

Mult mai efemeră decât o credinţă sau un sistem de credinţe este starea temporară a minţii care poate fi sesizată în atitudinea de moment a cuiva.

Această dispoziţie de a percepe, interpreta şi răspunde într-un anumit fel modelează toate straturile experienţelor noastre. O atitudine afectează direct modalitatea în care abordăm o situaţie. Ea determină ceea ce simţim faţă de un anumit lucru şi cum ne comportăm pe moment. O atitudine poate influenţa direct modul în care interacţionăm cu ceilalţi.

Este adesea util să discutăm ideea de atitudine şi conceptul de „stare mentală” direct cu un copil. De exemplu, dacă un copil are o ieşire emoţională, este important ca, mai târziu, să etichetăm şi să dăm un nume acelei stări generice, cu termeni ce ar putea fi creaţi de copil şi de dvs., precum, furie, pierderea cumpătului, tornadă emoţională sau erupţie vulcanică. Discută despre ce a simţit şi crezut copilul dvs. când se afla în acea stare mentală. Această discuţie îi poate permite copilului dvs. să dobândească intuiţia naturii transformărilor stărilor mentale şi emoţiilor, pe care să le considere ca schimbări temporare ce ne pot influenţa profund atitudinea faţă de alţii.

Intenţiile

Avem o atitudine intenţională care creează o aşteptare pentru viitor şi care ne modelează comportamentul. Cu toate acestea, este posibil să nu reuşim întotdeauna să facem ca rezultatele

comportamentelor noastre să concorde cu intenţiile noastre. Uneori, acţiunile noastre pot produce un anumit rezultat, deşi am intenţionat să realizăm altceva. Noi putem avea intenţii diferite care nu concordă unele cu altele în deznodământele pe care le dorim. Asta este cu deosebire adevărat în privinţa interacţiunilor complexe din cadrul relaţiilor părinte-copil. Intenţionaţi ca propriul copil să „fie fericit”, dar doriţi de asemenea ca el să deprindă anumite valori pe măsură ce puneţi limite doleanţelor sale.

Aveţi intenţii multistratificate, ceea ce dă comportamentelor dvs. O notă conflictuală şi derutantă. Discutarea rolului pe care-l joacă intenţia într-o interacţiune pune în lumină ceea ce este posibil să fi constituit adevărata motivaţie din spatele acţiunilor sau cuvintelor.

Faptul de a reflecta împreună cu propriul copil asupra naturii intenţiei, îl poate ajuta să înţeleagă diferenţa dintre o dorinţă şi un rezultat concret. De exemplu, dacă propriul copil intenţiona să se comporte astfel încât să se împrietenească cu un alt copil, dar a acţionat prea agresiv şi l-a îndepărtat pe celălalt copil, poate fi util să analizaţi împreună intenţia şi variantele de acţiune pentru viitor. Ceea ce copilul dvs. intenţiona să fie o invitaţie a fost interpretat de celălalt copil ca un act neprietenos. Clarificarea modului în care un lucru intenţionat poate fi văzut diferit de alţii este importantă pentru a învăţa să negociezi într-o lume socială atât de complexă.

Când reflectaţi împreună cu propriii dvs. copii asupra acestor aspecte importante ale lumilor interpersonale, îi veţi ajuta să-şi dezvolte aptitudinile sociale şi abilităţile emoţionale.

Dialogurile reflexive

Când părinţii şi copiii au conversaţii în care reflectează asupra proceselor interioare din minţile oamenilor, copiii încep să dezvolte *mindsight*. Dacă părinţii se concentrează exclusiv asupra comportamentului

propriilor lor copii şi nu iau în considerare procesele mentale care le-au motivat comportamentul, ei nu vor obţine rezultate decât pe termen scurt şi nu-şi vor ajuta copiii să înveţe despre ei înşişi. Ei reacţionează rapid, făcând orice este necesar pentru a reduce suferinţa copiilor lor sau a lor înşişi pe moment, dar nu îşi ajută copiii să înveţe despre ei înşişi. Numim această modalitate de creştere şi educare a copiilor „calea soluţiilor de urgenţă”. Când căutăm adăpostul primului port ori de câte ori începe o furtună, este foarte puţin probabil că vom ajunge la destinaţie. În calitate de părinţi, avem prilejul să adoptăm o atitudine de *mindsight* în relaţiile cu propriii noştri copii, care îi va ajuta să-şi dezvolte abilităţi de mindsight, ce le vor îmbogăţi vieţile mulţi ani din acel moment. Faptul de a lua în considerare ceea ce este important pentru o dezvoltare pe termen lung a caracterului propriilor copii vă poate ajuta să vă alegeţi mai bine modalităţile în care le răspundeţi.

O atitudine plină de dragoste şi răbdare faţă de copiii noştri şi de noi înşine permite înfiriparea unor dialoguri ce pun în valoare şi stimulează individualitatea fiecărei persoane. Noi promovăm *mindsight* la copiii noştri adoptând, ca părinţi, un fel de a fi care respectă realitatea subiectivă a fiecărei persoane. O modalitate de a exprima această intenţie este prin dialoguri reflexive care ne angajează în conversaţii cu propriii copii având ca subiect natura vieţilor noastre interioare.

De exemplu, când îi citiţi o poveste copilului dvs., puteţi comenta povestea discutând despre gândurile şi sentimentele personajelor. Acest tip de discuţii ajută copiii să-şi dezvolte imaginaţia empatică şi le furnizează vocabularul necesar pentru a-şi exprima clar procesele interioare ale vieţii mentale. Limbajul ne permite să reprezentăm, să procesăm şi să comunicăm idei care ne sporesc aptitudinile de a imagina noi posibilităţi legate de modul de funcţionare a lumii sociale.

Abilităţile de *mindsight* ne dezvoltă capacitatea de a

negocia în lumea complexă a interacţiunilor sociale. Maniera în care utilizăm limbajul cu propriii copii creează un nou nivel de semnificaţie, o nouă dimensiune a modului în care reuşesc să-ţi înţeleagă experienţele.

Un studiu a comparat abilităţile de *mindsight* ale copiilor surzi crescuţi de părinţi care puteau folosi fluent limbajul semnelor, cu abilităţile altor copii surzi ce aveau părinţi cărora le era greu să folosească limbajul semnelor. Copiii cu părinţi care comunicau fluent aveau *mindsight* normal, iar la cei cu părinţi care comunicau dificil, capacitatea de mindsight era mult scăzută. Cauza acestei diferenţe sensibile era că, după cum au presupus cercetătorii, părinţii lipsiţi de fluenţă în limbajul semnelor nu reuşeau să le comunice copiilor aspecte legate de minte, în vreme ce un asemenea tip de comunicare a avut loc între părinţii cu fluenţă în limbajul semnelor şi copiii lor. În cadrul altor studii, copiii ai căror părinţi vorbeau despre emoţii, concentrându-se mai ales asupra cauzelor acestora, aveau o înţelegere mai adecvată a rolului jucat de emoţii în vieţile oamenilor. Asemenea conversaţii, împreună cu jocurile simulate şi spunerea poveştilor comentate constituie pietrele de temelie pentru *mindsight*.

Alt studiu a descoperit că în familiile unde părinţii au încercat din răsputeri să controleze comportamentul copiilor sau excesul de emoţii negative, copiii au abilităţi de *mindsight* defectuoase. Alte studii au demonstrat că în clipa când părinţii se comportă în moduri intruzive sau ameninţătoare, copiii tind să aibă de asemenea capacităţi de reflecţie nedezvoltate. Cercetătorii au descoperit că nu emoţia intensă în sine este problema. Când părinţii oferă sprijin în timpul experienţelor emoţionale dificile, copiii au prilejul să dezvolte într-adevăr o înţelegere mai complexă a minţii. În loc de a considera fricţiunile de zi cu zi numai sub aspectul lor problematic, părintele poate utiliza aceste momente de acutizare a tensiunii emoţionale pentru a-şi ajuta copiii să înveţe prin intermediul dialogurilor reflexive care le aprofundează aptitudinile de *mindsight*.

Abilitatea pentru *mindsight* se construieşte prin dialoguri reflexive bazate pe cuvinte, recunoscând, însă, importanţa vitală pe care o are respectul pentru aspectele nonverbale, viscerale şi inconştiente din vieţile noastre. Limbajul este valoros deoarece permite minţii să dezvolte concepte abstracte despre lume. Însă limbajul discursiv este doar o parte a tabloului: studiile sugerează că abilităţile de *mindsight* depind în mare măsură de procesarea de tip nonverbal specifică emisferei drepte. De fapt, pentru *mindsight* este nevoie să avem la dispoziţie modalităţi fluide de integrare a aspectelor adesea ambigue şi subtile ale interacţiunilor sociale, o specialitate a emisferei drepte. Crearea acestor reprezentări şi menţinerea lor în minte timp suficient pentru a fi procesate constituie abilităţi speciale. Mentalizarea apare dintr-o capacitate integratoare a „coerenţei centrale”, care, automat şi fără ca noi să fim conştienţi de asta, ne oferă o imagine a lumii sociale.

De exemplu, dacă observaţi cum copilul dvs. este nervos şi nefericit după şcoală, s-ar putea să vă gândiţi că „trebuie să se poarte aşa deoarece azi au început repetiţiile pentru serbarea şcolară şi este dezamăgit pentru că nu a primit niciun rol”. Venim cu o perspectivă bazată pe observarea comportamentului şi a evenimentelor din prezent, pe care le-am mai întâlnit în trecutul apropiat. Uneori, intuim visceral ceva şi ne putem exprima în cuvinte concluziile, chiar dacă nu ştim cum se face că ştim. După cum vă amintiţi, corpul este reprezentat în procesarea specifică emisferei drepte, ce se află la originea multor aspecte ale sinelui nostru personal şi ale psihismului nostru social. Faptul de a acorda atenţie senzaţiilor noastre viscerale ne poate ajuta să fim deschişi faţă de experienţa subiectivă a altora, permiţându-ne să răspundem sufletelor lor, nu doar comportamentelor lor.

În loc să-ţi dojeneşti fiica pentru că este nervoasă şi capricioasă, ai putea vorbi cu ea despre ceea ce simte şi despre posibilele cauze ale nervozităţii ei: „Ai avut o zi

grea? Vrei să vorbim despre asta?”

Un alt mod de a ajuta copilul să-şi dezvolte înţelegerea de sine este să-i spunem poveşti. Faptul de a povesti cum s-a derulat ziua copilului dvs., îl poate ajuta să-şi amintească şi să integreze evenimentele din viaţa lui. Experienţele unei zile pot fi reîntâlnite într-o manieră caldă şi fără a fi judecate, astfel încât să includă atât momentele dificile, cât şi cele plăcute. Astfel, emoţiile pozitive şi negative dintr-o zi obişnuită pot fi integrate în memoria lui.

Înainte de culcare poate fi un moment propice pentru recapitularea activităţilor zilei. La sfârşitul zilei, i-aţi putea povesti copilului cum şi-a petrecut ziua în felul următor. În timpul povestirii, încurajaţi copilul să vă spună propriile lui amintiri şi idei, să pună întrebări în orice moment. „Ai făcut atât de multe lucruri astăzi. După micul dejun, ai mers în parc şi tare ţi-a mai plăcut când te-am dat în leagăn. Ai ajuns atât de sus şi ţi-ai întins picioarele, apoi le-ai tras sub tine şi ai început să-ţi dai singur vânt. Cum ţi s-a părut? Nu ţi-a plăcut când ţi-am spus că era vremea să faci nani. Când te-ai trezit din somn, eram afară şi sădeam nişte flori şi te-ai înfuriat pentru că eu am început să lucrez în grădină fără tine, aşa că ai smuls câteva flori. M-am înfuriat pe tine şi am ţipat la tine să încetezi imediat. Te-ai speriat? Te-ai tulburat tare şi ai început să plângi. După ce ţi-ai revenit un pic, ai plantat nişte flori roşii chiar lângă ale mele. Înainte de cină m-ai ajutat să spăl legumele pentru salată, să le fac bucăţi şi să le pun în castron. Ţii minte ce a spus tati? Taţi a spus că salata e foarte bună. Iar tu păreai tare mândru de tine. Ce altceva îţi mai aminteşti în legătură cu ziua de azi?”

Chestiunile dificile din punct de vedere emoţional pot fi cel mai bine explorate în timpul zilei, când atât copilul, cât şi părintele sunt atenţi şi odihniţi. Spunerea de poveşti cu ajutorul desenelor şi păpuşilor poate ajuta copilul să înţeleagă ceea ce s-a întâmplat pentru a procesa şi integra o experienţă dificilă. Povestirea unei experienţe poate

ajuta un copil să se elibereze de aspectele derutante şi neliniştitoare ale unui eveniment neplăcut.

Într-un fel, părintele este scribul care consemnează experienţele copilului şi le reflectă astfel încât copilul poate să dea un sens celor trăite. Tocmai prin aceste reflecţii venite din partea părintelui învaţă un copil pentru prima oară cum să înţeleagă lumea. Dialogurile reflexive favorizează apariţia tendinţei spre coerenţă prin faptul că ajută la înţelegerea proceselor interioare care stau la baza comportamentelor exterioare.

Cultivarea compasiunii

Dialogurile reflexive formează aptitudini pentru *mindsight* cultivând compasiunea în sânul familiei. Cultivarea presupune un set de premise, valori, aşteptări şi credinţe care determină modul în care reacţionăm cu alţii şi influenţează ceea ce considerăm important în vieţile noastre, în societate, practicile culturale operează la mai multe niveluri în viaţa noastră de zi cu zi. Valorile care reliefează spiritualitatea, altruismul, educaţia, materialismul sau competiţia se transpun în lumile diferite în care trăim. Acasă, noi creăm o lume în care valorile sunt exprimate fie direct, fie indirect în limbajul nostru, în felul cum acţionăm şi în importanţa pe care o dăm diferitelor dimensiuni din vieţile copiilor noştri. O cultură a compasiunii promovează aprecierea diferenţelor, respectul reciproc, interacţiunile empatice şi înţelegerea empatică dintre membrii familiei. Putem alege deliberat valorile la care ţinem pentru a crea în căminele noastre o cultură care dă sens vieţii de zi cu zi a copiilor noştri.

O cultură a compasiunii în casele noastre promovează atitudinea potrivit căreia a fi părtaş la emoţiile, sentimentele şi suferinţa celorlalţi este ceva demn de preţuire. A fi empatic extinde rezonanţa emoţională într-un domeniu mai conceptual, unde limbajul poate fi utilizat pentru a aprofunda dialogul şi a promova înţelegerea. Când membrii familiei se înţeleg şi se respectă unii pe alţii este mult mai probabil să acţioneze în moduri

care dovedesc grijă pentru ceilalţi.

Preocuparea empatică şi comportamentul plin de compasiune pot fi preţuite în sânul familiei la fel de mult ca realizările din clasă sau de pe terenul de sport. Punând noi înşine în practică valorile empatiei şi compasiunii ca părinţi, putem fi un model pentru copiii noştri.

Având *mindsight*, înţelegerea lumii interioare proprii fiecărui membru al familiei primeşte o semnificaţie şi o voce. Conversaţiile în familie pot ţese poveşti despre vieţile noastre, utilizând un limbajul reflexiv care îmbrăţişează gândurile şi sentimentele experienţelor noastre împărtăşite. Pe măsură ce *mindsight* devine vizibil prin dialogurile reflexive, un limbaj comun al inferiorităţii devine parte din viaţa familiei.

Din cauza programului nostru încărcat, un astfel de proces pare dificil de realizat, dar adoptarea unei atitudini de mindsight şi a unui fel de a fi plin de compasiune ca părinte pot să crească probabilitatea de apariţie a acestui tip de comunicare. Antrenarea copiilor în discuţii care se concentrează asupra experienţei subiective a celorlalţi şi stimularea imaginaţiei lor empatice prin simularea de jocuri şi prin poveşti, le permite să-şi facă interiorul „vizibil”, să aducă la lumină experienţele lăuntrice.

Dezvoltându-ne capacitatea pentru dialogul reflexiv, ne putem dezvolta aptitudinile de *mindsight* la noi înşine şi la cei dragi nouă. *Mindsight este o* aptitudine care poate continua să se dezvolte pe întreg parcursul vieţilor noastre, pe măsură ce descoperim conexiuni noi şi mai profunde cu ceilalţi. Dezvoltând dialogurile reflexive ca parte a vieţilor noastre de părinte, ne putem conecta cu propriii copii pentru a-i ajuta să-şi dezvolte abilităţile de *mindsight* şi sentimentul apropierii de noi. Această conectare ne permite să depăşim propriile limite şi să devenim parte a unui „noi” care ne îmbogăţeşte vieţile şi, poate, lumea în care trăim.

Exerçai introspective

1. Reuniţi familia pentru a afla ce gândeşte şi simte

fiecare membru al familiei legat de o anumită problemă. Acesta este un prilej de a pune întrebări care încurajează explorarea elementelor mentale şi ajută dezvoltarea mindsight-ului la copiii dvs. Se pot discuta lucruri pe care fiecare le apreciază sau nu în familie sau părerea fiecăruia cu privire la unele evenimente familiale recente. Alegeţi să vă reuniţi la o oră când şi părinţii, şi copiii sunt odihniţi şi când ştiţi că nu veţi fi întrerupţi. Deşi este recomandabil ca fiecare membru al familiei să participe, pot exista unii care doresc să nu vorbească. Această practică te face să respecţi atât actul vorbirii, cât şi cel al ascultării. Poate fi util să stabileşti cine urmează să ia cuvântul, astfel încât ceilalţi să ştie că le-a venit rândul să asculte. În unele familii există obiceiul ca vorbitorul să ţină în mână un mic obiect, în vreme ce în altele, se vorbeşte cu rândul. A-ţi aştepta rândul şi a respecta dreptul fiecăruia de a vorbi şi de a fi ascultat cu respect şi fără a fi întrerupt face ca reflecţia să fie preţuită în familie.

2. Aşezaţi-vă alături de copil şi discutaţi o experienţă comună. Observaţi ce aspecte diferite îşi aminteşte fiecare dintre voi. Preluaţi ştafeta de la copilul dvs. şi reflectaţi înapoi către el elemente ale modului specific în care aţi trăit fiecare dintre voi evenimentele. Încercaţi să aduceţi în discuţie şi elemente psihologice, pentru a nu se rezuma doar la aspectele exterioare ale experienţei. Nu contează atât de mult acurateţea conţinutului, cât mai ales coordonarea în actul de a povesti. Procesul însuşi este scopul în această experienţă de coconstrucţie. Distraţi-vă!

3. Creaţi împreună o carte de familie. Includeţi un capitol dedicat fiecărui membru al familiei pentru a crea o poveste în imagini şi cuvinte despre ei înşiși ca indivizi. În album pot figura fotografii, desene, poveşti şi poeme, oferind prilejul pentru expresia creativităţii. Alte pagini se pot concentra asupra experienţelor familiale, precum tradiţii, aniversări, excursii, evenimente de vacanţă şi alţi oameni importanţi pentru familie. Această poveste co-construită documentează viaţa în plină desfăşurare a

familiei dvs. şi poate întări legăturile între membrii familiei.

CE SPUNE ŞTIINŢA

Limbaj, cultura şi mindsight

Fiinţele umane sunt creaturi sociale. Noi am evoluat biologic timp de milioane de ani, dominând speciile dinaintea noastră care au supravieţuit prin generarea diversităţii graţie mutaţiilor spontane ce le-au permis strămoşilor noştri animali să se adapteze şi să se reproducă. Mai recent, evoluţia noastră a fost modelată nu atât de schimbări în informaţia noastră genetică şi în structura corporală, cât de schimbări în modurile în care ne utilizăm mintea. Această transformare mentală, sau evoluţie culturală, presupune crearea de semnificaţie şi transmiterea cunoştinţelor de la o minte la alta şi de la o generaţie la alta.

Cele mai multe mamifere sunt creaturi sociale, o caracteristică mijlocită de zonele limbice ale creierului lor. În special, primatele sunt capabile să-şi oglindească reciproc stările în forme complexe de comunicare ce le permit o funcţionare socială sofisticată. Evoluând dintr-un strămoş comun cu cimpanzeul, acum cinci milioane de ani, oamenii au dezvoltat noi capacităţi mentale care se extind dincolo de aptitudinile verilor noştri din rândul primatelor: ne putem reprezenta minţile altora, ca şi pe ale noastre. Câţiva cercetători sugerează că această abilitate de a reprezenta minţi, numită „teoria minţii”, mentalizare sau *mindsight*, ne-a permis să dezvoltăm teorii generale despre lume. Această capacitate de a teoretiza, făcută cu putinţă în mare parte datorită dezvoltării regiunilor frontale ale cortexului nostru, ne permite ulterior să dezvoltăm componentele culturale ale vieţii umane: arta reprezentaţională, idei reprezentaţionale despre lume (ştiinţa) şi limbaj reprezentaţional (permiţându-ne să scriem şi să comunicăm idei abstracte cu ceilalţi).

Dezvoltarea acestei abilităţi umane pune evoluţia culturală pe repede înainte, Iată câteva gânduri ale

cercetătorului Steve Mithen despre cultură şi despre înţelegerea minţilor (Baron-Cohen, Tager-Flusberg, şi Cohen 2000, 490; toate sursele citate mai jos numai cu un număr de pagină fac parte din această antologie).

Mediul cultural trebuie recunoscut ca un factor de influenţă asupra coordonării temporale şi naturii specifice ale dezvoltării teoriei minţii. O teorie a minţii ar spori substanţial amploarea, detaliul şi acurateţea inferenţelor ce pot fi efectuate. În consecinţă, indivizii care aveau o teorie a minţii encodată în genele lor – fie într-un sens tare sau într-unul slab – ar fi avut un avantaj reproductiv considerabil în sânul societăţii primilor noştri strămoşi. […] O posibilitate este că acest lucru reflectă rădăcinile evolutive ale limbajului ca un mijloc de menţinere a coeziunii sociale.

Astfel, limbajul este privit ca evoluând ca o funcţie socială. Cum au influenţat atunci tipurile de experienţe de limbaj ale copiilor dezvoltarea acestora? Mithen continuă cu această chestiune:

Este cert că până la vârsta de patru ani copiii umani dezvoltă citirea minţii; ei par realmente să facă acest lucru continuu şi insistent. Fără îndoială, o diferenţă majoră între om şi cimpanzeu. […] Prezenţa animalelor imaginare în arta Paleoliticului Superior, împreună cu dovezi asociate cu activitatea ritualică – o activitate ce, în mod normal, presupune imaginaţie – pare a fi o dovadă decisivă a faptului că acei pictori de grotă erau şi ei capabili să citească mintea. […] Probabil că o anumită formă de abilitate lingvistică a reprezentat cumva o precondiţie pentru teoria minţii, fie în dezvoltare fie în evoluţie (494 – 496).

Această perspectivă asupra evoluţiei şi culturii ne permite să vedem legătura dintre dezvoltarea limbajului şi capacitatea minţii însăşi de a „vedea” sau „concepe”. Ce se întâmplă când limba unei culturi nu include cuvinte referitoare la minte? Găsim asemenea termeni desemnând „starea mentală” în aşa-numitele culturi occidentale, dar

aceştia nu există în toate culturile.

După cum observă cercetătoarele Penelope Vinden şi Janet Astington, s-a descoperit că anumiţi factori, inclusiv dezvoltarea limbajului, înţelegerea emoţiei, jocul imaginativ, stilul de parentaj şi clasa socială, sunt asociaţi cu dezvoltarea teoriei minţii. Aceste cercetătoare aduc în discuţie puncte importante de ordin general despre nevoia de a avea un context cultural în care să înţelegi cercetările asupra teoriei minţii (509 – 510):

Limbajul este fundamental deoarece noi creăm cultură tocmai prin limbaj. El este o unealtă pentru interacţiune – folosirea limbajului nu este un proces individual, ci o acţiune coordonată între mai mulţi participanţi, ce se bazează pe un temei comun, care, în termeni foarte largi, este un mediu cultural comun. […] Noi adoptăm o atitudine mentalistă faţă de noi înşine şi faţă de alţi oameni, inclusiv cei mai tineri dintre ceilalţi, adică, faţă de bebeluşi. Le atribuim stări mentale în modul în care interacţionăm cu ei şi în termenii lexicali pe care îi folosim. […] Astfel, învăţându-ne limbajul, copiii învaţă teoria minţii proprie nouă, care este întipărită în practicile de vorbire.

Astfel, chiar modalităţile prin care ne angrenăm în comunicarea cu ceilalţi determină natura realităţii pe care o creăm reciproc. Pentru unele culturi, crearea unei concepţii împărtăşite asupra existenţei minţii poate fi inerentă premizelor şi credinţelor acelui sistem social. Pentru alte culturi, o asemenea credinţă poate să nu fie parte integrantă din viaţa cotidiană a membrilor săi. Vinden şi Astington observă că nu toate culturile concep mintea asemenea nouă, ele putând să aibă concepţii despre minte foarte diferite de ale noastre. Pentru alte grupuri, conceptul de „minte” poate să nu existe deloc. Pot exista moduri diferite de a explica comportamentul care înlesneşte interacţiunea socială fără a recurge la conceptul de minte.

În asemenea culturi, pot să lipsească termenii legaţi

de stările mentale, iar indivizii pot avea rezultate slabe la testele concepute în Occident pentru evaluarea abilităţilor de mentalizare. Vinden şi Astington continuă afirmând (510): „Concentrarea noastră pe înţelegerea minţii revelează, probabil, o, obsesie culturală legată de minţi, care poate să nu fie universală. Poate că, altundeva, copiii dezvoltă o teorie a comportamentului, o teorie a corpului, o teorie a posesiunii sau multe alte teorii care sunt aplicate în contexte definite cultural într-un mod diferit”.

Aceasta este o perspectivă utilă, în măsura în care căutăm să punem în aplicare cele sugerate pentru a dezvolta *mindsight*. Deşi toate culturile par să folosească conjugarea ca o formă de comunicare esenţială, nu toate culturile au concepte sofisticate legate de minte sau, cel puţin, nu au cuvintele pentru a exprima asemenea concepte. În vreme ce capacitatea genetică pentru *mindsight* pare să fie un potenţial uman comun – iar studii foarte precise indică structurile neuronale care mediază aceste funcţiuni – poate că nu toate culturile profită de aceste aptitudini înnăscute. Experienţele pe care indivizii le împărtăşesc unii altora în crearea semnificaţiei şi în definirea a ceea ce este real constituie caracteristici esenţiale ale culturii. Predispoziţiile culturale ne impregnează până şi cele mai elementare definiţii ale minţii şi ale sinelui, fiind esenţial să ne amintim aceste lucruri când interpretăm concluziile cercetărilor şi evaluăm utilitatea sugestiilor referitoare la creşterea şi educarea copiilor în contexte culturale diferite.

O teorie a teoriei minţii: fundamentele exponenţiale ale m/nds/gM-ului

Cercetători din domenii ce se întind de la antropologie la neuroştiinţe studiază activ originile aptitudinii noastre de a ne înţelege între noi. Wellman şi Lagattuta afirmă direcţia de bază (21):

Oamenii sunt creaturi sociale: creştem şi suntem crescuţi de alţii, trăim în grupuri familiale, cooperăm, concurăm şi comunicăm. Noi nu doar că trăim social, noi

gândim social, în special, noi dezvoltăm numeroase concepţii despre oameni, despre relaţii, despre grupuri, instituţii sociale, convenţii, maniere şi moravuri. Cercetările legate de „teoria minţii” se bazează pe afirmaţia că anumite modalităţi fundamentale de înţelegere organizează şi fac cu putinţă această gamă de percepţii sociale, concepţii şi credinţe care se dezvoltă. Se afirmă, mai ales, că înţelegerea de fiecare zi a persoanelor este fundamental mentalistă; ne gândim la oameni în termenii stărilor lor mentale – credinţele, dorinţele, speranţele, scopurile şi sentimentele lor lăuntrice, în consecinţă, un mentalism cotidian este ubicuu şi crucial pentru înţelegerea lumii sociale.

Simon Baron-Cohen, Helen Tager-Flusberg şi Donald Cohen au contribuit la înţelegerea importanţei pe care o au abilităţile legate de teoria minţii (VII):

Faptul de a înţelege acţiunile altora şi ale propriului sine în termeni de factori şi de stări intenţionale este crucial pentru socializarea copilului şi pentru capacitatea adulţilor de a se înţelege empatic şi corect unul pe celălalt. Capacitatea de a citi mintea altora se bazează pe un lung proces de evoluţie, este înrădăcinată în neurobiologie şi se exprimă în primele relaţii sociale intime.

Experienţele care promovează înţelegerea de sine sunt bazate pe experienţele de dezvoltare a *mindsight-ului*. Înţelegerea propriei minţi pare să sporească aptitudinea de a înţelege minţile altora. La rândul lor, părinţii care vorbesc cu copiii lor despre emoţie, în special prin intermediul unor discuţii despre impactul cauzal pe care îl au emoţiile asupra comportamentelor şi gândirii, au copii care înţeleg emoţia la un nivel mai profund – în ei înşişi şi în ceilalţi. Chris Frith şi Uta Frith cercetează aceste probleme examinând câteva dintre mecanismele neurofiziologice pe care se bazează teoria minţii (351 – 352):

Presupunem că un aspect al capacităţii umane de a face deducţii legate de intenţiile altora a evoluat dintr-un

sistem menit să analizeze mişcările altor creaturi. Aceste informaţii despre comportamentul altora sunt coroborate cu informaţii despre propriile noastre stări mentale reprezentate în regiunile mediane prefrontale.

Presupunem că mecanismul esenţial care permite oamenilor să dezvolte o teorie despre propria minte şi despre minţile altora rezultă din dezvoltarea introspecţiei (supravegherea propriei minţi) şi o adaptare a unui creier social mult mai vechi, preocupat de monitorizarea comportamentului celorlalţi.

În acest mod legăm experienţa noastră interioară de percepţia comportamentului celorlalţi.

Experienţele sociale obligă dezvoltarea umană să se accelereze. Lumile noastre sociale nu sunt simple medii întâmplătoare în care trăim, ele constituie matricea socială esenţială în care au evoluat minţile noastre şi în care se dezvoltă mintea unui copil.

Rhiannon Corcoran examinează modul în care capacitatea cognitivă socială de a înţelege minţile poate fi prejudiciată în anumite situaţii. Ea a propus un model pentru modul în care teoria minţii se dezvoltă pe baza experienţei (403): „Modelul funcţionează astfel: când oamenii încearcă să-şi închipuie ce gândeşte, intenţionează sau crede o altă persoană, primul pas este introspecţia. Încercăm să ne dăm seama ce am gândi, crede sau intenţiona noi înşine în contextul de faţă. Facem asta recurgând la conţinuturile memoriei noastre autobiografice şi la orice informaţii relevante despre noi înşine vom recupera din această sursă”.

Cele de mai sus sugerează că introspecţia (înţelegerea de sine) merge mână în mână cu înţelegerea altora şi a minţii. Corcoran observă că cercetătorii developmentalişti „subliniază proximitatea dintre apariţia primelor abilităţi legate de teoria minţii şi cea a primelor abilităţi de recuperare a memoriei autobiografice” (405); a se vedea de asemenea Howe şi Courage 1997; Welch şi Melissa 1997. Alţii au observat suprapunerea proceselor

de *mindsight*, abilităţilor executive şi memoriei autobiografice, toate dependente de o funcţionare adecvată a regiunii prefrontale drepte din creier. Funcţiile executive includ planificarea, organizarea şi inhibarea impulsurilor, fiind, astfel, parte a capacităţii de flexibilitate în răspuns.

Dacă aptitudinile pentru *mindsight* sunt întreţesute cu aceste procese mentale importante, ştim ce experienţe le favorizează dezvoltarea? Corcoran afirmă (415):

Câteva studii pe care le-am analizat aici sugerează clar faptul că factorii de mediu au o influenţă puternică asupra funcţionării adecvate a teoriei minţii. Lipsa de atenţie şi abuzurile din partea părinţilor sau amintirile bizare sunt considerate de unii autori drept posibile cauze ale unei mentalizări deficitare. […] Unul dintre lucrurile pe care le-auevident iar cu claritate studiile pe alte eşantioane clinice [în afara celor conţinând copii cu autism ce par să sufere de o deficienţă constitutivă a aptitudinilor legate de teoria minţii], este că abilităţile de mentalizare sunt dobândite de asemenea ca rezultat al interacţiunilor interpersonale din cadrul familiei.

Elementele timpurii esenţiale care atestă apariţia teoriei minţii includ interacţiuni empatice (împărtăşirea stărilor emoţionale), comunicarea cu semnale nonverbale reciproce (permiţând apariţia schimburilor comunicaţionale), atenţia comună (faptul de a fi atenţi la un al treilea obiect împreună) şi jocul imaginativ (crearea de situaţii imaginare acordând calitatea de fiinţe vii unor obiecte neanimate). Odată cu dezvoltarea copilului, aptitudinile de *mindsight* devin tot mai evidente în exemple de metacogniţie, sau gândire despre gândire. Prin dezvoltarea metacogniţiei, copiii dispun de teorii ale minţii mai sofisticate şi mai adaptabile la complexitatea lumii sociale în care trăiesc.

Capacitatea de *mindsight* şi creierul: rolul integrator al emisferei drepte şi al regiunilor prefrontale

Cum creează creierul o reprezentare a minţii? Pentru

a ne face o idee despre cum înţelegem minţile altora şi pe a noastră, putem examina modalităţile de bază în care creierul procesează informaţiile în general. Termenul de „coerenţă centrală” se referă la concepţia Utei Frith despre maniera în care circuite de procesare larg răspândite se leagă într-un tot coerent, fenomen ce se presupune a fi esenţial pentru reprezentarea minţilor celorlalţi. Francesca Happe analizează această idee (215):

Nu putem concepe înţelegerea socială independent de coerenţă – deoarece, pentru a putea evalua gândurile şi sentimentele oamenilor în viaţa reală, avem nevoie să luăm în calcul contextul şi să integrăm diverse informaţii. Aşadar, când măsurăm înţelegerea socială într-un mod mai concret şi mai aplicat la context, este probabil să descoperim cum coerenţa centrală joacă un rol – şi că indivizii cu o slabă coerenţă centrală şi o procesare defectuoasă a detaliilor reuşesc în mai mică măsură să coroboreze informaţiile necesare pentru o interacţiune socială inteligentă.

Cum poate mintea să dobândească o asemenea funcţie integratoare? Circuitele creierului ne furnizează câteva indicii: cercetătorii au descoperit că emisfera dreaptă şi regiunile integratoare prefrontale sunt active în procesul mentalizării. Teoria minţii poate să depindă de reprezentarea mentală a unor imagini sau interpretări ambigue care nu sunt uşor de definit, ceea ce pare să fie o specializare a emisferei drepte (Brownell et al., 320 – 323):

Există o posibilitate mai mare ca emisfera dreaptă să proceseze asociaţiile slabe sau difuze şi semnificaţiile alternative cu frecvenţă joasă, decât cea stângă. Ea îşi menţine activarea în condiţiile unor intervale mai lungi între stimulii primari şi stimulii ţintă. De fiecare dată când nu există o singură interpretare adecvată şi foarte utilizată, emisfera dreaptă va juca un rol mai mare: când unele consideraţii trebuie integrate sau când o interpretare iniţial atrăgătoare trebuie abandonată în favoarea alteia. […] Emisfera dreaptă este necesară pentru

activarea unor vaste dispozitive de reprezentare şi, în această ordine de idei, pentru semnificaţia implicită sau inedită, mai degrabă decât explicită şi bazată pe rutina deja existentă. […] Emisfera dreaptă se dovedeşte superioară în domeniul semnificaţiei implicite.

Autorii spun că nu este întotdeauna posibil să diferenţierii clar funcţiile regiunilor prefrontale de cele ale emisferei drepte, după cum s-a demonstrat în studiile ce implică imageria cerebrală. În acest fel, atât emisfera dreaptă, cât şi regiunile prefrontale au fost implicate în activităţi specifice pentru teoria minţii. Ambele regiuni cerebrale sunt profund implicate în funcţiile integratoare.

Pentru a îndeplini funcţiile integratoare necesare în procesele teoriei minţii, creierul pune în legătură cele două emisfere cu regiunile prefrontale. Pentru a realiza funcţia de mentalizare, aceste circuite integratoare trebuie să menţină reprezentările şi să proceseze diferite combinaţii incerte (323).

Alegerea unui răspuns adecvat într-o sarcină ambiguă sau care se rezolvă în mai multe etape necesită menţinerea unor seturi reprezentaţionale eterogene pentru o perioadă prelungită de timp. Gradul sporit de conectivitate între regiunile prefrontale şi alte zone cerebrale mai posterioare şi subcorticale face ca această zonă să fie perfect structurată pentru menţinerea vastei reţele necesare unor asemenea operaţii.

În funcţie de natura sarcinii de interpretare socială, se pot activa zone diferite ale creierului. Cercetătorii presupun că procesele neuronale pe care se întemeiază deducerea conţinutului stărilor mentale vor varia în funcţie de problemă. Problemele mai inedite ce necesită menţinerea şi actualizarea unor informaţii ambigue şi cu caracter relaţional, vor solicita activarea emisferei drepte, în vreme ce sarcini mai rutiniere, bazate pe scenarii cunoscute, vor fi procesate în mare parte de circuitele emisferei stângi.

Rezumând analiza lor asupra cercetărilor publicate,

Brownell şi colegii afirmă (326 – 327):

Susţinem că atât emisfera dreaptă, cât şi regiunile prefrontale sunt necesare pentru dezvoltarea normală a teoriei minţii; afectarea oricărei componente poate submina îndeplinirea eficientă a sarcinilor. Nevoia de a menţine interpretări alternative ale unor asociaţii tangenţiale pentru perioade mai lungi de timp, ineditul situaţiei (mai precis, absenţa unui algoritm adecvat de luare a deciziei), şi amprenta afectivă a unei alternative, toate acestea sunt caracteristici ce vor spori contribuţia potenţială a emisferei drepte. [...] în general, emisfera dreaptă ajută la păstrarea materiei prime pe care se bazează regiunile prefrontale şi limbice în procesele de luare a deciziilor.

Din aceste discuţii se poate constata că mentalizarea necesită coordonarea unor circuite neuronale diferite, care permit apariţia unei forme de înaltă integrare a cogniţiei sociale. Pe măsură ce aceste circuite se dezvoltă la copil, ne putem imagina că experienţele familiale care încurajează funcţionarea lor integratoare sunt cele care implică dialoguri reflexive şi alte tipuri de comunicare interpersonală ce le permit copiilor să aprofundeze atât înţelegerea altora, cât şi de sine. Cercetări interdisciplinare ulterioare pot să clarifice modul în care experienţele din sânul familiei încurajează procesele integratoare ale regiunilor prefrontale şi ale emisferei cerebrale drepte, procese ce permit dezvoltarea capacităţii de *mindsight*.

Lecturi recomandate

A. Abu-Akel & S. Shamay-Tsoory. „Neuroanatomical and neurochemical bases of theory of mind”. *Neuropsychologia* 49, no. 11 (2011): pp. 2971 – 2984.

R. Adolphs. „The Neurobiology of Social Cognition”. *Current Opinion în Neurobiology* 11: 231 – 239, 2001.

N. Benbassat & B. Priel. „Parenting and adolescent adjustment: The role of parental reflective function”. *Journal of Adolescence* 35, no. 1 (2012): pp. 163 – 174.

S. Baron-Cohen, H. Tager-Flusberg & D.J. Cohen, eds. *Understanding Other Minds*: *Perspectives from Developmental Cognitive Neuroscience*. Oxford: Oxford University Press, 2000. Several articles în this edited volume are referenced în this chapter's „Spotlight on Science".

H. Brownell et al. „Cerebral Lateralization and Theory of Mind". 306 – 331.

R. Coles. *The Moral Intelligence of Children*. New York: Penguin Putnam, 1998.

R. Corcoran. „Theory of Mind în Other Clinical Conditions: Is a Selective Theory of Mind Deficit Exclusive to Autism?" 391 – 421.

J. Dunn et al. (1991). „Young Children's Understanding of Other People's Feelings and Beliefs: Individual Differences and Their Antecedents". *Child Development 62* (1991): 1352 – 1366.

P. Fonagy et al. „The Capacity for Understanding Mental States: The Reflective Self în Parent and Child and Its Signifcance for Security of Attachment". *Infant Mental Health Journal* 12 (1991): 201 – 218.

P. Fonagy & M. Target. „Attachment and Reflective Function: Their Role în Self-organization". *Development and Psychopathology* 9 (1997): 679 – 700.

C. Frith & U. Frith. „The Physiological Basis of Theory of Mind: Funcţional Neuroimaging Studies". 334 – 356.

F. Happe. „Parts and Wholes, Meaning and Minds: Central Coherence and Its Relation to Theory of Mind". 203 – 221.

M. L. Howe & M. L Courage. „The Emergence and Early Development of Autobiographical Memory". *Psychological Review* 104 (1997): 499 – 523.

S. Mithen. „Paleoanthropological Perspectives on the Theory of Mind". 488 – 502.

C. C. Peterson & M. Siegal. „Domain Specificity and Everyday Biological, Physical, and Psychological Thinking

în Normal, Autistic, and Deaf Children". New *Directions for Child Development* 75 (1997): 55 – 70.

D. J. Siegel. *The Developing Mind*. New York: Guilford Press, 1999. Chapter 9.

M. Tomasello. *The Cultural Origins of Human Cognition*. Cambridge: Harvard University Press, 1999.

P. G. Vinden & J.W. Astington. „Culture and Understanding Other Minds". 503 – 520.

R. Welch & K. Melissa. „Mother-Child Participation in Conversation About the Past: Relationship to Preschoolers' Theory of Mind". *Developmental Psychology* 33 (1997): 618 – 629.

H. M. Wellman & K.H. Lagattuta. „Developing Understandings of Mind". 21 – 49.

R. Coles. Lives We *Carry with Us*: *Profiles of Moral Courage*. New York: The New Press, 2010.

R. Ensor, D. Spencer & C. Hughes, „You Feel Sadi Emotion Understanding Mediates Effects of Verbal Ability and Mother-Child Mutuality on Prosocial Behaviors: Findings from 2 Years to 4 Years". *Social Development* 20, no. 1 (2011): 93 – 110.

M.H. Johnson & M. De Han. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 3rd ed. Sussex: Wiley-Blackwell, 2011.

MJ. Doherty. *Theory of Mind*: *How Children Understand Others' Thoughts and Feelings*. New York: Psychology Press, 2009.

F.C. Kobayashi & E. Temple. „Cultural effects on the neural basis of theory of mind". *Progress în Brain Research* 178 (2009): 213 – 223.

J.D. Lane, H.M. Wellman, S.L. Olson, J. Labounty & D.C. Kerr. „Theory of mind and emotion understanding predict moral development in early childhood". *British Journal of Developmental Psychology* 28, no. 4 (2010): pp. 871 – 889.

Laranjo, E. Meins & S.M. Carlson. „Early Manifestations of Children's Theory of Mind: The Roles of

Maternal Mind-Mindedness and Infant Security of Attachment". *Infancy* 15, no. 3 (2010): 300 – 323.

C.C. Peterson, H.M. Wellman & V. Staughter. „The Mind Behind the Message: Advancing Theory-of-Mind Scales for Typically Developing Children, and Those With Deafness, Autism, or Asperger Syndrome". *Child development* 83, no. 2 (2012): 469 – 485.

A. Shahaeian, C.C. Peterson, V. Staughter & H.M. Wellman „Culture and the sequence of steps în theory of mind development". *Developmental psychology* 47, no. 5 (2011): 1239 – 1247.

DJ. Siegel. *Brainstorm*. New York: Tarcher/Penguin Random House. 2014.

DJ. Siegel. *Mindsight*. New York: Random House. 2010.

S. Taubner, L.O. White, J. Zimmermann, P. Fonagy & T. Nolte. „Attachment-related mentalization moderates the relationship between psychopathic traits and proactive aggression in adolescence". *Journal of Abnormal Child Psychology* (2013): pp. 1-10.

M. Tomasello. „Biological, cultural and onotgenic processes" În *Constructing a language*: *A usage-based theory of language acquisition*. Harvard University Press, 2005.

H.M. Wellman, F. Fang & C.C. Peterson. „Sequential Progressions in a Theory-of-Mind Scale: Longitudinal Perspectives". *Child development 82*, no. 3 (2011): 780 – 792.

E. A. Von dem Hagen, R.S. Stoyanova, J.B. Rowe, S. Baron-Cohen & A.J. Calder. „Direct Gaze Elicits Atypical Activation of the Theory-of-Mind Network în Autism Spectrum Conditions". *Cerebral Cortex* (2013) first published online January 16, 2013 doi: io. i093/cercor/bhtoo3

REFLECŢII

Creşterea şi educarea copiilor este un prilej de a învăţa ce se întinde pe întreg parcursul vieţii. Copiii ne

oferă şansa de a fi într-o relaţie care ne încurajează să aprofundăm conexiunile cu alţii şi cu noi înşine.

Dorim să fim cei mai buni părinţi care pot exista. Chiar dacă nu am avut copilăria pe care am vrea să o aibă copiii noştri, nu suntem condamnaţi să repetăm trecutul. Dând un sens copilăriei noastre, avem prilejul de a aduce în experienţele noastre prezenţa conştientă şi posibilitatea de a alege în interacţiunile noastre cotidiene cu propriii copii. Când ne eliberăm de bagajul trecutului, putem trăi mai plenar cu un sentiment de prospeţime şi spontaneitate.

Problemele nerezolvate şi reziduale ne pot prejudicia capacitatea de a oferi copiilor noştri legături pline de bucurie şi ataşamente sigure. Odată cu siguranţa, copiii au baza unei dezvoltări sănătoase. Vestea extraordinară pe care ne-o dau cercetătorii este că tipul de ataşament al unui individ poate să treacă spre siguranţă prin intermediul conectării emoţionale din cadrul relaţiilor bazate pe colaborare. În calitate de părinţi, dorim să furnizăm ingredientele esenţiale pentru ataşamentele sigure cât mai devreme posibil, dar nu este niciodată prea târziu să începi. Pe măsură ce învăţăm să utilizăm procedeele legate de comunicare conjugată, flexibilitate în răspuns, ruptură şi remediere, conectare emoţională şi dialogurile reflexive în interacţiunile noastre cu propriii copii, încurajăm siguranţa ataşamentului lor.

Nu este nevoie să fi avut nişte părinţi grozavi pentru a ne creşte şi educa propriii copii cât se poate de bine. Calitatea de părinte ne dă prilejul să ne reeducăm pe noi înşine, înţelegându-ne experienţele din primii ani de viaţă. Nu doar copiii noştri vor profita de pe urma acestor procese de înţelegere: noi înşine vom ajunge să trăim o viaţă mai autentică şi mai bogată, deoarece am integrat experienţele noastre trecute într-o poveste de viaţă coerentă care se află în plină desfăşurare.

Uluitoarea descoperire că factorul cel mai puternic de predicţie a ataşamentului unui copil este gradul de

coerenţă din povestea de viaţă a părintelui ne permite să înţelegem modul de a consolida ataşamentul copiilor noştri faţă de noi. Nu suntem condamnaţi să repetăm tiparele trecutului, deoarece ne putem dobândi siguranţa ca adulţi dând coerenţă experienţelor din viaţa noastră. Astfel, aceia dintre noi care au avut experienţe dificile în primii ani de viaţă pot crea coerenţă dând semnificaţie trecutului şi înţelegând impactul acestuia asupra prezentului şi modul în care determină interacţiunile noastre cu propriii copii. A da coerenţă poveştilor vieţilor noastre ne permite să avem legături mai profunde cu propriii copii şi să trăim o viaţă mai plină de bucurie şi mai coerentă.

Este posibil ca integrarea să fie elementul cheie pentru a trăi o viaţă coerentă. Faptul de a fi prezent conştient, de a trăi în aici şi acum, de a fi deschis şi receptiv faţă de experienţele noastre şi ale altora ne permite să iniţiem un proces de aprofundare a conştiinţei de sine. Când vorbim despre integrare, ne referim la un proces care pune în relaţie *aici şi acum-ul* cu transcenderea timpului. Integrarea poate să presupună de asemenea conectarea emoţiilor noastre şi senzaţiilor noastre corporale pe măsură ce creăm continuu povestea vieţii noastre în gândurile şi prin acţiunile noastre.

Deoarece emoţia este un proces integrator, modul în care ajungem să ne echilibrăm şi să împărtăşim emoţiile noastre reflectă modurile în care realizăm integrarea înăuntrul nostru şi cu ceilalţi. Pe măsură ce ne conectăm la propriile noastre sentimente, suntem pregătiţi să ne conectăm la ceilalţi. Tocmai prin împărtăşirea sentimentelor creăm conexiuni semnificative. Odată cu integrarea, în minte se creează coerenţa, ceea ce duce la o stimulare profundă a vitalităţii, conectării şi semnificaţiei.

În modul de procesare specific căii superioare, putem lua o pauză, putem reflecta, cântărind diferitele variante de răspuns dintr-o gamă largă de posibilităţi. Inteligenţa emoţională este sinonimă cu flexibilitatea. Când minţile noastre alunecă pe calea inferioară, noi blocăm aceste

procese integratoare, intrând în modul de procesare inferior: răspunsurile noastre sunt dominate de reacţii automate şi impulsive. Problemele noastre nerezolvate şi reziduale ne ţin prizonieri. Suntem blocaţi.

Fiecare dintre noi poate să aibă probleme reziduale şi nerezolvate care trebuie analizate atent. În diferite momente, fiecare dintre noi poate fi menit să ajungă pe calea inferioară. Dacă vom lăsa mândria sau ruşinea să ne împiedice să recunoaştem aceste tipare, vom pierde aptitudinile de *mindsight care* ne pot elibera din închisoarea trecutului.

Mindsight depinde de o formă de integrare care ne permite să vedem atât minţile celorlalţi, cât şi pe ale noastre. *Mindsight* ne permite concentrarea asupra elementelor minţii – gânduri, sentimente, percepţii, senzaţii, amintiri, credinţe, atitudini şi intenţii – care formează nucleul lumilor noastre subiective.

Integrarea diferitelor domenii ale experienţei este esenţială pentru a duce o viaţă coerentă. Integrarea senzaţiilor noastre corporale, a emoţiilor noastre şi a evenimentelor noastre de viaţă se află în centrul unei vieţi trăite conştient. Această cunoaştere de sine amplificată ne permite să creăm un sentiment de conectare cu noi înşine şi cu copiii noştri, pe măsură ce punem în legătură prezentul cu trecutul şi devenim autorii activi ai poveştilor vieţii noastre.

Procesul de aliniere emoţională ne permite să realizăm o legătură directă între copiii noştri şi noi înşine. Această coordonare este o formă de integrare interpersonală. În centrul acestei alinieri este comunicarea semnalelor nonverbale, inclusiv tonul vocii, contactul privirii, expresiile faciale, gesturile şi atingerea, sincronizarea şi intensitatea răspunsurilor. Conştientizarea prezenţei acestor semnale la copiii noştri apare în paralel cu conştientizarea propriilor noastre senzaţii corporale. Senzaţiile corporale formează o bază importantă pentru a şti cum simţim şi ce are semnificaţie în vieţile noastre.

Comunicarea în plan emoţional ne permite să resimţim visceral bucuria copiilor noştri, să împărtăşim şi să amplificăm asemenea stări pozitive cu ei. O astfel de comuniune emoţională ne permite de asemenea să resimţim suferinţa copiilor noştri şi apoi să le-o alinăm printr-o conectare hrănitoare. Comunicarea emoţională ne pune într-o legătură mai deplină cu alţii şi cu noi înşine.

Ca autori ai acestei cărţi, am fost bucuroşi să lucrăm împreună pentru a încerca să exprimăm aceste procese psihice în cuvinte. Ne-am inspirat din ceea ce am învăţat de la noi înşine, din activitatea noastră profesională şi din cercetările noastre. Munca pentru a încerca să creezi coerenţă este munca vieţii, în cea mai profundă dintre formele sale, ea înseamnă integrarea energiei, a informaţiilor, a esenţei minţii. Pornim într-o călătorie mentală în timp, legând trecutul, prezentul şi viitorul, pe măsură ce dăm sens vieţilor noastre şi aprofundăm o cunoaştere de sine coerentă. Deşi capacitatea cuvintelor de a descrie acest proces este cu adevărat limitată, în ultimă instanţă, totul se rezumă la asta: ne conectăm. Ne conectăm unul cu altul dincolo de graniţele timpului şi ale spaţiului care separă o minte de alta. Ne conectăm la povestea propriei noastre vieţi pe măsură ce ea se scrie.

Crearea coerenţei poate fi o aventură lungă cât viaţa, înţelegerea de sine integratoare este o provocare fără sfârşit. Transformarea acestei provocări într-o călătorie plină de descoperiri vine din deschiderea spre creştere şi schimbare pe care o solicită coerenţa. Sperăm că această carte v-a oferit o experienţă ce v-a deschis sufletul către noi posibilităţi care vor îmbogăţi relaţia dvs. cu propriii copii, pe măsură ce vă continuaţi călătoria spre integrarea unei vieţi depline şi coerente.

MULŢUMIRI

Munca noastră comună pentru a scrie această carte nu ar fi fost posibilă fără sprijinul familiei, prietenilor şi colegilor noştri. Vom fi mereu recunoscători acestor oameni de-a lungul anilor. De asemenea, suntem îndatoraţi

copiilor, părinţilor, studenţilor şi profesorilor care au contribuit într-o mare măsură la cunoştinţele pe care le-am dobândit despre viaţă şi relaţii interumane.

Le mulţumim părinţilor şi facultăţii de la First Presbyterian Nursery School pentru suflul şi entuziasmul lor în vederea îngemănării artei şi ştiinţei ce hrănesc esenţa acestei cărţi.

Le mulţumim lui Michael Siegel şi Priscillei Cohen pentru a se fi întâlnit cu noi în perioada de început a scrierii acestei cărţi şi pentru a ne fi făcut cunoştinţă cu extraordinarul agent literar Miriam Altshuler, care a promovat cu entuziasm această lucrare. Suntem bucuroşi că editorul nostru, Jeremy P. Tarcher, de la Penguin/Putman a sesizat caracterul singular al acestei cărţi şi valoarea ei pentru părinţi. A fost o mare plăcere să lucrăm cu editorul nostru, Sara Carder, deoarece ne-a ajutat să ajustăm manuscrisul şi să ducem cartea la forma ei finală. Redactarea lui L. Scott a facilitat în continuare şlefuirea tuturor asperităţilor.

Suntem recunoscători pentru contribuţiile aduse de talentul de fotograf al lui Evan Hartzell şi lui Mark Pagniano pentru competenţele sale artistice.

Dorim să mulţumim Dr. Mary Main, Ph. D., pentru încurajările de a face din acest volum o sursă de informaţii ştiinţifice. Îi suntem de asemenea recunoscători lui L. Alan Sroufe, Ph. D., pentru referatul asupra formei finale a manuscrisului, care a fost benefic pentru a face cartea cât se poate de actuală în domeniile ataşamentului şi dezvoltării.

Pe parcursul scrierii cărţii, am avut parte de feedback din partea unor oameni care au fost generoşi cu timpul lor şi prompţi cu comentariile lor avizate. Le suntem recunoscători lui Jonathan Fried, Jolee Godino, Lisa Lim, Shelly Pusich, Sarah Steinberg, Melissa Thomas şi Caroline Welch, care ne-au ajutat să facem cartea mai accesibilă şi mai interesantă pentru părinţi.

DESPRE AUTORI

DANIEL J. SIEGEL, M.D. a absolvit medicina la Universitatea Harvard, studii completate ulterior la UCLA. Autorul volumului de faimă internaţională *The Developing Mind*, *o* carte revoluţionară despre neurobiologie şi ataşament, actualmente este profesor asociat de psihiatrie la facultatea Centrului pentru Cultură, Creier şi Dezvoltare la UCLA. Dintre lucrările sale, menţionăm:

Brainstorm: *The Power and Purpose of the Teenage Brain* (2013).

Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology: *An Integrative Handbook of the Mind* (2013).

Mindsight: *The New Science of Personal Transformation* (2010).

The Mindful Therapist: *A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration* (2010).

The Mindful Brain: *Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being* (2007).

The *Developing Mind*: *How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (2001).

*

MARY HARTZELL, M. Ed, şi-a luat doctoratul în educaţia copiilor mici şi psihologie la UCLA şi este specialistă în dezvoltarea copilului şi educator parental. Ea a predat copiilor, părinţilor şi profesorilor timp de peste treizeci de ani şi este directorul unei foarte respectate şcoli pregătitoare din Santa Monica.

California. Cursurile ei de educaţie parentală şi seriile de CD-uri dedicate relaţiilor părinte-copil au ameliorat vieţile copiilor şi ale familiilor acestora timp de zeci de ani.

Disciplining Your Child with Love & Limits (CD)

Communicating with Your Child: *Building Self-esteem and Avoiding Power Struggles* (CD)

Cuprins

INTRODUCERE. O ABORDARE INTROSPECTIVĂ A ROLULUI DE PĂRINTE 11 Despre autori 12

A cultiva relaţii şi înţelegere de sine 14

Despre această carte 16
Un mod de abordare a creşterii şi educării copiilor 18
Prezenţa conştientă 19
Disponibilitatea de a învăţa pe tot parcursul vieţii 20
Flexibilitatea răspunsului 21
Mindsight 22
A trăi în bucurie 23
capttolul i. Cum ne amintim: Experienţa determină cine suntem 25 Introducere 25
Cumpărarea pantofilor 27
Nu mai plânge! 30
Forme ale memoriei 36
Tabelul I. Formele memoriei 41
Găsirea soluţiei 42
A trece mai departe 44
Ce spune ştiinţa 47
Capitolul îi. Cum percepem realitatea:
ALCĂTUIREA POVEŞTILOR VIEŢILOR NOASTRE 59
Introducere 59
Modalităţi de cunoaştere 64
Naraţiunile şi armonizarea celor două moduri de procesare 68 Coerenţă şi integrare 70
Ce spune ştiinţa 73
CAPITOLUL III. CUM SIMŢIM: EMOŢIILE DIN LUMEA
NOASTRĂ INTERIOARĂ ŞI INTERPERSONALĂ 82
Introducere 82
Conectare sub apă 88
Comunicarea emoţională 91
Conectare în jurul sicomorului 94
De ce este relaţionarea emoţională atât de dificilă? 97
Comunicarea integratoare 100
Ce spune ştiinţa 103
CAPITOLUL IV. CUM COMUNICĂM. STABILIREA CONEXIUNILOR 111
Introducere 111

Conjugare şi coerenţă 114
Negarea realităţii 118
Comunicarea între emisferele cerebrale 120
Deschiderea canalelor de comunicare 123
Proces şi conţinut 127
Ce spune ştiinţa 129
Capitolul v. Cum ne ataşăm – Relaţiile dintre copii şi părinţi 137 Introducere 137
Ataşamentul, moştenirea genetică şi dezvoltarea 138
Ataşamentele sigure 139
Ataşamente nesigure: evitare şi ambivalenţă 141
Ataşamentele nesigure: dezorganizare 143
Ataşamente diferite – tipare de comunicare diferite 145
Tipare de adaptare 150
Ce spune ştiinţa 152
Capitolul vi. Cum să dăm coerenţă vieţilor
NOASTRE: ATAŞAMENTUL LA ADULŢI. 165
Introducere 165
Cum îşi înţeleg părinţii viaţa 166
Ataşamentul adult 168
Ataşamentul adult sigur 170
Ataşamentul adult dezangajant 171
Ataşamentul adult angoasat 173
Ataşamentul adult nerezolvat 175
Reflecţii asupra ataşamentului 177
Căi spre dezvoltare 180
Ambivalenţa şi atitudinea angoasată 184
Dezorganizare şi traume sau pierderi nerezolvate 186
Ce spune ştiinţa 190
CAPITOLUL VII. CUM NE PĂSTRĂM INTEGRITATEA ŞI CUM
NE-O PIERDEM – CALEA SUPERIOARĂ ŞI CEA INFERIOARĂ 205
Introducere 205
Calea inferioară 207

Blocat pe calea inferioară 212
Găsirea unei ieşiri 215
Rezolvarea traumelor şi pierderilor 216
A pune fragmentele laolaltă 221
Ce spune ştiinţa 227
CAPITOLUL VIII. CUM RELUĂM LEGĂTURA DUPĂ CE AM PIERDUT-O: RUPTURĂ ŞI REPARARE 244
Introducere 244
Deconectarea oscilantă şi rupturile benigne 247
Ruptura care stabileşte limite 249
Rupturile toxice 254
Experienţa ruşinii 256
Reparaţia 260
Iniţierea reparaţiei 263
Acceleraţia şi frânele 265
Furie parentală la magazinul de jucării 270
Ce spune ştiinţa 277
CAPITOLUL IX. CUM DEZVOLTĂM CAPAOTATEA DE *MINDSIGHT*:
COMPASIUNEA ŞI DIALOGURILE REFLEXIVE 287
Introducere 287
Intenţionalitate şi prezenţă conştientă 288
Mindsight 290
Elemente ale minţii 291
Gândurile 293
Sentimentele 294
Senzaţiile 295
Percepţiile 296
Amintirile 298
Credinţele 299
Atitudinile 300
Intenţiile 300
Dialogurile reflexive 302
Cultivarea compasiunii 307
Ce spune ştiinţa 310
Reflecţii 324

Mulţumiri 328
Despre autori 330
EDITURA HERALD
OP. IO – CP.33 Sect. II Bucureşti Tel: 021.319.40.60,021.319.40.61 Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60 Mob: 0744.888.388, 0745.050.020 website: www.editura herald.ro e-mail: officeedituraherald.ro